

Bedplassen

Wat is bedplassen?

Over bedplassen wordt weinig gepraat. Dat komt doordat veel kinderen en ouders zich er voor schamen. Toch komt het vaak voor.

We spreken van bedplassen als een kind van 7 jaar of ouder 's nachts de plas niet kan ophouden. Dat kan iedere nacht zijn, maar ook een paar keer per week of maand. Van de 6-jarigen komt 15% niet droog de nacht door. Bij kinderen tussen de 6 en 12 jaar gaat het om 6%, dus ongeveer 1 tot 2 kinderen per klas.

Kinderen die in bed plassen, merken 's nachts niet dat ze moeten plassen. Ze hebben dit nog niet geleerd. Bedplassen komt niet doordat het kind te veel drinkt of te diep slaapt. En het gebeurt ook niet expres.

Aanpak van bedplassen

Er zijn verschillende methoden om het bedplassen aan te pakken. Jullie hebben voor de plaswekker-methode gekozen. Een plas wekker is geen wonder middel. Het is een hulpmiddel dat je kan leren om 's nachts droog te blijven.

De plaswekker bestaat uit een speciaal onderbroekje en een alarm. Als er plas in het broekje komt, gaat het alarm af om je wakker te maken. Dan sta je op en gaat naar de wc om te plassen. Als er nog plas in je blaas zit, plas je die uit.

In het begin zal je wakker worden en flink nat zijn. Het is de bedoeling dat je steeds eerder wakker wordt, zelfs voordat de wekker afgaat. Zo leer je in je slaap te voelen dat er plas aankomt en dat je moet gaan plassen op de wc. Je gaat leren om op je aandrangsignaal te reageren.

Als je blaas groot genoeg is hoef je niet naar de wc, maar kun je de plas opsparen tot de ochtend.

De methode met de plaswekker kost tijd. Het leren voelen dat er plas komt en wakker worden op te gaan plassen kan enkele weken tot maanden duren.

Oefeningen en tips om de plaswekker-methode te ondersteunen

1. Voorbereidingsoefening

Met deze oefening bereid je de nacht voor. Je doet deze oefening iedere avond op een vastgesteld tijdstip.

- Je plaswekker broek aan doen en de plaswekker inschakelen
- Je gaat iets doen wat je afleidt: spel, lezen, muziek
- Je vader of moeder laat de wekker afgaan!
- Jij zet de wekker uit
- Je zegt wat je moet doen als je 's nachts de wekker hoort: "Ik zet de wekker uit, ga naar de wc, doe een plas, schrijf de tijd in mijn dagboek, doe een schoon onderbroekje aan, verschoon mijn bed, schakel de plaswekker weer in, ik doe de word wakker oefening".

2. Plassen – Rusten – Plassen (P-R-P)

Deze oefening doe je een half uur voor bedtijd

Plassen

Je zorgt dat je klaar bent voor de nacht. Je doet de plaswekker in het stopcontact, zodat je uit bed moet komen om er bij te kunnen. Je doet het broekje aan dat hoort bij de plaswekker. Daarna ga je goed leeg plassen. Je gaat op de wc zitten met je voeten plat op de grond.

Rusten

Daarna ga je rustig op je bed liggen om te lezen of je luistert naar rustige muziek. Je lichaam rust dan al wat uit. Het is niet de bedoeling dat je TV kijkt of op je tablet of je telefoon kijkt.

Plassen

Na een half uur ga je nog een keer goed leeg plassen. Als je dan terug naar bed gaat maak je eerst de drukkers van het broekje vast en zet de plaswekker aan. Je laat voor alle zekerheid de wekker afgaan met de controleknop, dan weet je zeker dat de batterij niet op is. Je luistert dan weer goed naar het geluid, want daar moet je straks van wakker worden. Let erop dat je de wekker daarna weer goed aan zet.

3. Word wakker oefening

Je doet deze oefening iedere avond na je P-R-P oefening en elke keer voordat je gaat slapen. Dit noemen we de droge regels.

Zeg de volgende punten op voor jezelf :

1. Heb ik een plas gedaan? (Denk aan plassen-rusten-plassen)
2. Nu mijn blaas goed leeg is, blijf ik droog vannacht.
3. Staat de plaswekker aan? Heb ik het geluid van de wekker goed in mijn hoofd?
4. Als de wekker afgaat, sta ik meteen op.
5. Als ik zelf wakker word, heb ik vast een signaal gevoeld om te moeten plassen en ga dus naar de wc.

Bedenk de avond voor je gaat slapen alvast een wachtwoord.

Papa of mama maakt je 's avonds nog een keer wakker door luid je naam te noemen. Je probeert bij het wakken wakker te worden, zegt het wachtwoord tegen papa of mama en gaat naar de wc om te plassen.

Twee weken droog

Wanneer je twee weken droog bent, schuif je de wektijd een half uur naar voren. Als je dan nog eens twee weken schuif je de wek tijd weer een half uur naar voren tot je bent aangeland bij een uur na het slapen. Als dat ook twee weken goed gaat word je niet meer gewekt.

4. Wat moet je doen als de wekker afgaat?

Wat moet je doen als je nat bent? Hiervoor zijn de natte regels:

- Ik ga meteen mijn bed uit en zet de wekker uit.
- Ik doe het broekje uit.
- Ik ga naar de wc om te plassen.
- Ik doe een schoon broekje aan en maak de drukkers vast.
- Ik verschoon mijn bed en doe alle natte spullen in de was.
- Ik schrijf de tijd op mijn lijst en bedenk of ik echt geen seintje gevoeld heb.
- Ik zet de wekker weer aan.
- Ik doe de word-wakker-oefening.

5. De plas- en drinklijst

Te lang ophouden van de plas is niet goed.

Wat je overdag niet plast, doe je 's nachts in bed. Bovendien oefen je te weinig om het seintje van je blaas te voelen. Wanneer je overdag bijvoorbeeld maar twee keer gaat plassen, dan krijg je ook maar twee keer het seintje dat je naar de wc moet gaan. Als je hoofd zo weinig oefent overdag om dat seintje te herkennen, kun je tijdens je slaap de seintjes ook moeilijk voelen. Ga daarom zeven keer per dag naar de wc.

Met de drinklijsten kun je bijhouden hoeveel je drinkt en plast. Dan zie je vanzelf of het goed is (gemiddeld zeven bekers). Je lichaam went eraan om aan het begin van de dag plas aan te maken en niet alleen aan het einde van de dag. Wanneer je goed drinkt, kun je je blaas ook goed leren voelen.

Tot slot

Het komt voor dat de plaswekker nog niet goed helpt. Het kan zijn dat je toch niet wakker wordt van de wekker. Het kan zijn dat wel wakker wordt, maar toch in bed blijft plassen. Als dat na vier tot zes weken nog zo is, dan zal de wekker jou waarschijnlijk nu nog niet kunnen helpen. Je kunt het beter na een jaar nog een keer proberen.

Het komt ook weleens voor dat je eerst droog bent met de plaswekker, maar na een tijdje toch weer in bed gaat plassen. Je kunt dan de plaswekker nog een keer opnieuw gebruiken.

Veel succes met oefenen!

Het Kindercontinentie team (Kico) is bereikbaar op dinsdagochtend:

- Janneke Raaijmakers, kinderarts
- Gerdie Smeets, urotherapeute
- Loes Metsemakers, urotherapeute

Poli kindergeneeskunde, tel. (0475) 382025

E-mail: kicopoli@lzo.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzo.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34277200 - Kindergeneeskunde - februari 2024