

Droogbedtraining in het ziekenhuis

Informatie voor kinderen en ouders

Bedplassen is een veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de zes kinderen van zes jaar plast geregeld in bed. Onder pubers plast nog 1 tot 2% in bed. Er is een speciaal trainingsprogramma om van het bedplassen af te komen. Het klinkt misschien gek, maar je kunt echt leren om 's nachts droog te slapen. Zoals het woord al zegt, is er oefening en training voor nodig. En net als bij het sporten vraagt het inzet en energie. In deze folder kun je meer lezen over de droogbedtraining in het ziekenhuis.

In al het eten en drinken zitten naast bouwstoffen ook overbodige stoffen. Veel van wat je drinkt, heeft je lichaam nodig om deze afvalstoffen te kunnen uitspoelen. Hiervan wordt uiteindelijk de plas gemaakt. Je plas wordt bewaard in de blaas. Deze lijkt op een ballon en zit onder in je buik. Er kan aardig wat plas in, maar op een gegeven moment zit de blaas vol. Je krijgt dan een seintje dat je moet plassen en meestal ga je dan vrij snel daarna naar het toilet. Wanneer je het seintje negeert of niet opmerkt, doe je de plas in je broek.

Wat is bedplassen?

Kinderen die overdag wel droog zijn en zo'n zes keer per dag gaan plassen, maar die na hun vijfde verjaardag 's nachts nog wel in bed plassen, noemen we bedplassers. Het in bed plassen kan iedere nacht zijn of een paar keer per week. Enkele kinderen plassen één of meer keren per maand in bed. Bedplassen komt in de ene familie vaker voor dan in andere.

Meestal zijn er meerdere redenen waardoor je nat bent 's nachts. Je wordt moeilijk wakker...

... en voelt de seintjes van je blaas niet goed

... en je blaas is te klein

... en je maakt veel plas als je slaapt

... je blaas is klein en je maakt veel plas als je slaapt

Droogbedtraining

Je hebt onder begeleiding van het BOKIT al van alles geprobeerd om van het bedplassen af te komen, maar het is helaas niet gelukt. Daarom hebben we met z'n allen besloten om een droogbedtraining te volgen in het ziekenhuis. Dit is een training voor kinderen vanaf 11 jaar om van het bedplassen af te komen. De opname op de verpleegafdeling C4 duurt van maandag tot en met vrijdag. Voor de training wordt je eigen plaswekker gebruikt in

combinatie met extra oefeningen waar je beter van leert wakker worden. We noemen dit ook wel “standby” slapen.

Hoe ziet de training eruit?

‘s Maandags word je om 13.30 uur samen met een van je ouders verwacht op de verpleegafdeling C4 op de 4^e etage van het Maasziekenhuis. De urotherapeute waarmee je al eerder hebt gesproken, heet je welkom en voert een opnamegesprek met je. Ze legt de training nog een keer helemaal uit en de oefeningen die hierbij horen, oefen je samen. Ook maakt ze je wegwijs op de afdeling en laat ze je kamer zien. Daarna mag je de tijd tot je met de voorbereidingen voor de nacht begint zelf invullen. Op de afdeling is Maasmedia aanwezig waar je gebruik van mag maken. Vind je het leuker om creatief bezig te zijn, vraag de verpleegkundige of de medisch pedagogisch zorgverlener naar de mogelijkheden. Natuurlijk mag je ook spullen van thuis meenemen.

De eerste nacht is het meest intensief, want dan word je ieder uur gewekt. Je krijgt ieder uur een glas water te drinken, dit is om je eerder een vol blaas gevoel te geven, er wordt je dan ook gevraagd of je naar het toilet moet of dat je het nog kan ophouden. Daarna ga je weer slapen. Elke ochtend bespreken we hoe de nacht is gegaan. Dit doe je met urotherapeute of medisch pedagogisch zorgverlener.

De volgende nacht verloopt anders, je zet namelijk je eigen wekker op 1,5 uur nadat je bent gaan slapen. De tweede wektijd is om 1.30 uur. Ben je die nacht droog, dan mag de volgende nacht de wektijd van 1.30 uur 30 minuten vervroegd worden. Ben je de nacht daarop weer droog dan wordt de wektijd weer met 30 minuten vervroegd. Dit gaat door tot we te dicht op de eerste wektijd zitten. Dit is afhankelijk van je bedtijd. De eerste wektijd blijft staan. Het wordt dus iedere dag een stukje moeilijker.

Dinsdag, woensdag en donderdag ga je overdag gewoon naar school. Dit bespreken we altijd goed met elkaar. In de avond (voor 19.30 uur) kom je weer terug naar het ziekenhuis. Vroeg in de avond (na het warm eten) kom je weer terug naar het ziekenhuis. Vrijdagochtend sluit de urotherapeute de training samen met jou en je ouders af. Bij de afsluiting bespreken we ook hoe je thuis verder gaat met trainen. Dat betekent niet dat je het dan helemaal alleen moet doen, je ouder(s) zijn je coach.

Hoe thuis verder?

Thuis blijf je de plaswekker gebruiken. Het is de bedoeling dat je de wektijd van 1,5 uur na het slapen aanhoudt en de tweede wektijd verder afbouwt. Bij de tweede wektijd heb je je ouders nodig. Zij gaan je helpen met wakker worden. Ben je op het moment van wakker worden nog droog,

dan mag je het wektijdstip een half uur vervroegen. De plaswekker gebruik je tot je 20 droge nachten hebt. Hierna zet je de wekker in de kast en ga je het zelf doen. Raak niet ontmoedigd als er een natte nacht tussen zit, maar ga bij jezelf na waar het aan zou kunnen liggen. De wektijd van 1,5 uur na het slapen blijft nog even gelden tot je 14 dagen zonder wekker droog bent geweest.

De urotherapeute neemt na 1 week contact met je op. Hierna spreekt ze met je af wanneer ze weer belt. Wij adviseren om de plaswekker pas na 2 tot 3 maanden terug te sturen, zolang duurt ook je training.

De 'Word Wakker Oefening'

- Heb ik goed leeg geplast?
- Ik word om....uur gewekt;
- Mijn wachtwoord is.....;
- Ik wil dan goed wakker zijn;
- Wanneer ik uit mezelf wakker word, ga ik altijd naar de wc.

De 'Natte Regels'

- Ik spring uit mijn bed en doe de plaswekker uit;
- Ik ga naar de wc om te plassen;
- Ik ga terug naar mijn kamer en verschoon mijn bed en kleding en doe de natte spullen bij de was;
- Ik schrijf de tijd in mijn dagboek en bedenk of ik echt geen signaaltje heb gevoeld;
- Ik ga naar de wc en probeer nog eens te plassen;
- Ik controleer of de plaswekker weer aanstaat en ik doe de 'Word Wakker Oefening'.

Wat neem je mee naar het ziekenhuis?

- De plaswekker;
- Eigen wekker;
- Medicijnen als je die gebruikt;
- Eventueel eigen kussen en dekbed;
- Muziek, boeken, foto's of iets waar je veel waarde aan hecht;
- Voldoende schone kleren en schoon ondergoed;
- Toiletpullen.

maasziekenhuis Pant^ein

Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan de urotherapeute.
We wensen je heel veel succes met de training!

Het Bo-KIT team

Bronvermelding: 'Bedplassen. Daar wil je vanaf!' van incontinentiedeskundigen Zwaan Mulder en Marianne Vijverberg

November 2018 - Versie 3
KIN012