

## Bedplastraining bij kinderen (poliklinisch)

*In overleg met je kinderarts of kindercontinentietherapeut is besloten dat je zelf thuis gaat leren om 's nachts droog te blijven door middel van bedplastraining. Bedplastraining is heel belangrijk bij het onder controle krijgen van je plasgedrag. Het helpt nat beddengoed te voorkomen. Voor je met de bedplastraining kunt beginnen wordt op de Plas&PoepPoli gekeken of je overdag droog bent. Als dit goed gaat, krijg je op de Plas&PoepPoli uitleg over de training en wat je daarvoor nodig hebt.*

Je kinderarts of kindercontinentietherapeut heeft je ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over de bedplastraining. In deze folder staat algemene informatie over deze training. De belangrijkste zaken kun je nog eens rustig nalezen. Het is goed om daarbij te bedenken dat in deze folder algemene informatie staat: omstandigheden en ervaringen kunnen voor jou anders zijn. In deze folder staat onder andere wat bedplastraining is, voor wie het bedoeld is, hoe lang het duurt en welke stappen hierbij van belang (kunnen) zijn. Met behulp van verschillende aanwijzingen en oefeningen leer je om je plasgedrag de baas te worden. Je kunt de bedplastraining vergelijken met trainen voor een sport. (Top-)sporters moeten ook veel oefenen om een goede prestatie neer te zetten. Maar wanneer je goed gemotiveerd bent, blijkt uit ervaring dat het de meeste kinderen uiteindelijk lukt om 's nachts droog te blijven.

### Algemeen

#### Wanneer kun je met bedplastraining beginnen?

Als je overdag droog bent, kun je beginnen met de bedplastraining. Bij de training voor de nacht gebruiken we altijd een plaswekker. Soms worden ook medicijnen gebruikt. De plaswekker en medicijnen zijn een hulpmiddel om droog te blijven 's nachts. We hebben het liefst dat je een (draadloze) plaswekker en speciale broekjes gebruikt. Op de Plas&PoepPoli krijg je uitleg over de training, de plaswekker, broekjes, enzovoort. Daarna zal er regelmatig telefonisch contact zijn met jou en je ouders.

#### Hoe lang duurt de training?

De training zal een aantal weken duren.

#### Voor wie is de training bedoeld?

Deze training is bedoeld voor kinderen vanaf ongeveer acht jaar waar andere behandelingen niet of onvoldoende hebben geholpen.

#### Topsport

Je kunt de bedplastraining zien als topsport, waarbij je ouders supporters zijn en jij een prestatie neerzet. Om dit te voor elkaar te krijgen, moet je als topsporter heel veel oefenen. Dit gaat niet altijd meteen goed, maar door te blijven proberen zal het steeds beter gaan. Supporters zijn daarom belangrijk. Ze zijn trouw en ondersteunen jou als topsporter zodat je tot een nog betere prestatie komt. Zo zullen ze bijvoorbeeld bij een nat bed zeggen: 'Goed geprobeerd, vanavond opnieuw proberen'. Elke morgen praat je met je ouders over de resultaten. En het is handig om samen een plan te maken hoe het bed verschoond zal worden. En net als topsporters met hun eigen trainingsprogramma, kun jij ook altijd hulp vragen aan je supporters.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](mailto:mijn.meandermc.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

## Vorbereiding

Om tot een goed resultaat te kunnen komen moet je zeer gemotiveerd zijn. Het vraagt wilskracht en energie om elke avond de oefeningen te doen en de plaswekker enkele weken te gebruiken. Wanneer je niet voldoende energie en/of motivatie hebt, kan het soms beter zijn om de training uit te stellen om teleurstelling te voorkomen. Probeer het dan later nog eens. Belangrijk is dat je ervoor zorgt dat je overdag goed plast, poept en voldoende drinkt!

### Trainingsprogramma bedplastraining

De training bestaat uit vijf stappen:

1. naar bed gaan
2. de eerste training: leren wakker worden
3. de tweede training: leren plassen 's nachts
4. de wedstrijd: zelfstandig plassen 's nachts
5. de finale: droog blijven

### Lijsten

Elke stap heeft zijn eigen lijst. De lijsten krijg je mee op de Plas&PoepPoli maar je mag natuurlijk ook je eigen lijsten maken. 's Ochtends bespreek je met je supporter(s) de resultaten van die nacht en aan het eind van die week kijken jullie samen hoe goed je hebt gescoord.

## Trainingsprogramma

### Naar bed gaan

Ga elke avond op een vast tijdstip naar bed, eventueel wat eerder. Dit programma houdt je de hele training vol. Bijvoorbeeld om 20.00 uur tref je voorbereidingen om naar bed te gaan (pyjama aan, tanden poetsen, enzovoort). Daarna ga je naar de wc en plas je helemaal uit. Je gaat in bed liggen en je spreekt jezelf krachtig toe met de doelen voor die nacht (stap 1-2-3). Dit herhaal je drie keer hardop en dan ga je nog 30 minuten een rustige activiteit doen: lezen, muziek luisteren, dagdromen. Dan ga je om 20.30 uur naar de wc, je plast helemaal uit, je gaat in bed liggen en je spreekt jezelf opnieuw krachtig toe. Dit herhaal je drie keer hardop, je zet de plaswekker aan en gaat slapen.

### De eerste training: leren wakker worden

Als je nooit of bijna nooit wakker wordt om te plassen moet je eerst leren om wakker te worden. De plaswekker gaat je daarbij helpen. In deze fase zal je nog nat zijn 's nachts als de wekker afgaat maar dat geeft niet. Het doel is wakker worden van de plaswekker. Als je naar bed gaat, zeg je de volgende woorden tegen jezelf: 'Wat ga ik doen vannacht: wakker worden van de wekker.' Als de wekker afgaat ga je naar de wc om te plassen. Ook als je denkt dat je niet moet ga je toch naar de wc en probeer je plassen. Je vult de lijst in, verschoont je bed en je broek, zet de wekker weer aan en je gaat in bed liggen. Vervolgens herhaal je drie keer de volgende woorden: 'Wat ik ga doen vannacht: wakker worden van de wekker'

### De tweede training: leren plassen 's nachts

Je wordt nu wakker van de wekker. Hier begint het spel. Het doel is dat je leert om een steeds grotere plas in de wc te krijgen en een steeds kleinere in het bed. Op het moment dat de wekker gaat ga je naar de wc om te plassen. Je bent nog regelmatig nat 's nachts maar door oefenen word je steeds minder nat tot het nog maar druppels zijn in je onderbroek. Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden tegen jezelf: 'Wat ga ik doen vannacht: een grote plas in de wc'. Als de wekker afgaat ga je naar de wc om te plassen en doe je zo'n groot mogelijke plas in de wc. Probeer elke nacht iets meer in de wc te krijgen. Je vult de lijst in, verschoont je bed en broek, zet de wekker weer aan en je gaat in bed liggen. Vervolgens herhaal je drie keer de volgende woorden: 'Wat ga ik doen vannacht: grote plas in de wc'.

### De wedstrijd: zelfstandig plassen 's nachts

Nu ga je nog beter je best doen. In deze wedstrijd is het de bedoeling dat je droog blijft 's nachts. Het doel is, wie is er eerder wakker: de plaswekker of jij? Wie sneller wakker is, die wint en doet een plas op de wc. Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden tegen jezelf: 'Wat ga ik doen vannacht: winnen van de wekker'.

Als je wakker bent voor de wekker, ga je naar de wc om te plassen en doe je zo'n groot mogelijke plas in de wc. Daarna vul je de lijst in en ga je in bed liggen. Je bent droog, goed gedaan. Vervolgens herhaal je drie keer de volgende woorden: 'Wat ga ik doen vannacht: winnen van de wekker'.

Als de wekker heeft gewonnen, geeft het niet. Je hebt het goed geprobeerd. Je gaat naar de wc om te plassen en doet zo'n groot mogelijke plas in de wc. Je vult je de lijst in, verschoont je bed en broek, zet de wekker weer aan en je gaat in bed liggen. Vervolgens herhaal je drie keer de volgende woorden 'Wat ik ga doen vannacht: winnen van de wekker'.

### De finale: droog blijven

Je bent nu twee weken helemaal droog 's nachts. Goed gedaan! Je gaat het nu helemaal zelf doen. Je gaat de hulp van de plaswekker stoppen of afbouwen. Je mag meteen stoppen met de wekker of eerst nog om de nacht aanzetten en dan langzaam uitbreiden. Aan jou de keuze: dit is de finale!

Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden tegen jezelf: 'Wat ga ik doen vannacht: droog blijven' Als je wakker wordt ga je naar de wc om te plassen en doe je zo'n groot mogelijke plas in de wc. Daarna vul je de lijst in en ga je in bed liggen. Vervolgens herhaal je drie keer de volgende woorden: 'Wat ga ik doen vannacht: droog blijven'.

Als je 's ochtends wakker wordt in een droog bed, vul je de lijst in.

Als je wakker wordt in een nat bed, ga je naar de wc om te plassen. Daarna vul je de lijst in en ga in bed liggen. Vervolgens zeg je tegen jezelf: 'Jammer maar goed geprobeerd, ik ga het nog een keer proberen'. En vervolgens herhaal je drie keer de woorden: 'Wat ga ik doen vannacht: droog blijven'.

Heel veel succes!!!

### Vragen

Heb je vragen, stel deze dan aan de kindercontinentietherapeut van de Plas&PoepPoli. Het is verstandig je vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet je zeker dat je niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_?
2. \_\_\_\_\_?
3. \_\_\_\_\_?
4. \_\_\_\_\_?
5. \_\_\_\_\_?
6. \_\_\_\_\_?

### Telefonische begeleiding

Er zal elke 14 dagen telefonisch contact zijn met iemand van het Plas-&PoepTeam. Als er tussendoor vragen zijn kun je op maandag en vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur bellen naar de Plas-&PoepPoli of de kindercontinentieverpleegkundige. Dit kan via telefoonnummer 033 - 850 50 50.

De telefonist(e) verbindt je door. Als je een afspraak wilt maken of verzetten, bel je met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.

---

## Navraag vergoeding plaswekker

Je ouders krijgen een machtigingsformulier voor de aanvraag van een plaswekker van de kinderarts mee. Zij kunnen eerst contact opnemen met hun zorgverzekeraar hoe de vergoeding van een plaswekker is geregeld.

### Praktische informatie:

#### Wanneer moet ik waar zijn?

Ik heb een afspraak op \_\_\_\_\_ dag, \_\_\_\_\_ om \_\_\_\_\_ uur.

Ik meld mij dan bij:

- o Meander Medisch Centrum Amersfoort, polikliniek kindergeneeskunde  
Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort

Dit staat ook op de borden aangegeven. Kun je de weg niet vinden vraag het dan aan de receptioniste.

Mijn specialist in het ziekenhuis heet: \_\_\_\_\_