

## Bedplassen

Over bedplassen wordt eigenlijk weinig gepraat. Dat komt omdat veel kinderen zich ervoor schamen. Toch komt het vaker voor dan je denkt.

In iedere klas van de basisschool zitten wel 1 of 2 kinderen die 's nachts wel eens nat zijn. De meeste kinderen willen er graag vanaf. De huidige medische opvatting is dat actief behandelen zinvol is zodra het kind zelf aangeeft droog te willen slapen. Welke behandelmethoden er zijn, leest u hier.

De meeste kinderen (80%) worden, ruim voordat ze zes jaar oud zijn, vanzelf 's nachts droog. Soms zijn kinderen wel een tijdje droog geweest, maar gaan dan op een gegeven moment weer opnieuw in bed plassen. Sommige kinderen lukt het niet zelf en hebben extra hulp nodig van hun ouders of soms van specialisten op het gebied van bedplassen.

## Meer over oorzaken bedplassen

Waarom iemand nog in bed plast, is moeilijk te zeggen

- Er is zelden een ernstige lichamelijke oorzaak.
- Erfelijke factoren spelen waarschijnlijk een rol bij het ontstaan van bedplassen, vooral bij kinderen waarvan één van de ouders laat droog was.
- Slechts in een enkel geval komt het probleem voort uit ziekte.
- Wel is er een invloed bekend van het 'anti-plas hormoon' (antidiuretisch hormoon). Dit hormoon remt de aanmaak van urine, zodat er 's nachts minder urine wordt aangemaakt. Normaal gesproken hoort de productie van dit hormoon 's nachts hoger te zijn dan overdag. Bij kinderen die in bed plassen, ontbreekt vaak deze verhoogde antidiuretisch hormoonproductie gedurende de nacht. Hierdoor produceren ze 's nachts meer urine dan de blaas kan bevatten.

Ouders geven ook vaak aan dat hun kinderen diep slapen en dus moeilijk wakker te maken zijn. Uit onderzoek is echter gebleken dat deze kinderen niet dieper slapen dan andere kinderen en dat het bedplassen ook voorkomt in de lichte slaap. Het probleem is dat het kind het signaal van de volle blaas nog niet goed verwerkt en er daardoor niet wakker van wordt. Het is dus moeilijk om één oorzaak voor bedplassen aan te wijzen. Soms is het een combinatie van factoren, soms is het waarom helemaal niet vast te stellen.

## Symptomen

Bedplassen is geen ziekte. Het is meestal een kwestie van 's nachts vertraagd zindelijk worden. Bedplassen wordt door artsen pas gezien als een 'medisch' probleem als een kind ouder dan zeven jaar nog ten minste 1 keer per maand in bed plast. Maar dan ook nog alleen als het kind er zelf last van ondervindt. De medische term voor bedplassen is 'enuresis nocturna'. Hoewel bedplassen vrijwel nooit een lichamelijke oorzaak heeft, zal de huisarts of kinderarts dit toch altijd proberen uit te sluiten.

## Onderzoeken

Voor er gestart wordt met de behandeling van bedplassen, is het van belang dat het plassen overdag goed gaat en dat er geen sprake is van obstipatie. Afhankelijk van de verkregen informatie uit de mictieanamnese maakt de zorgverlener een behandelplan. Met behulp van een uroflowmetrie wordt het plaspatroon eerst beoordeeld. Als er sprake is van urineverlies overdag, erg vaak moeten plassen of van een blaasontsteking dan is het nodig die klachten eerst te verhelpen.

## Behandelingen

Er zijn verschillende methoden om kinderen droog te leren slapen;

### Wekken

Wekken is voor kinderen vanaf 5 jaar, die zelf graag willen leren om goed wakker te worden. Ook voor kinderen met een kleine blaas helpt het vaak om een keer extra te plassen 's nachts. Wanneer je kiest voor dit hulpmiddel, dan is het de bedoeling dat je wakker gemaakt wordt. Je vader of moeder of iemand anders die voor je zorgt, gaat je wakker maken. Degene die dat doet, helpt jou eigenlijk met oefenen of trainen.

### Kalendermethode

In principe is deze methode het meest geschikt voor kinderen van 5 tot 7 jaar die nog nooit iets anders hebben gedaan om droog te blijven. De kalendermethode heeft zin wanneer er al af en toe droge nachten zijn. Het is de bedoeling dat uw kind op de kalender de droge nachten noteert. Uw kind plakt een sticker voor elke droge nacht.

Het voordeel van de kalendermethode is dat het weinig tijd kost om bij te houden en het leuk is voor uw kind. Op een positieve, tolerante en ontspannen manier wordt toegewerkt naar meer droge nachten. Wanneer blijkt dat uw kind tijdens het gebruiken van de kalender ten minste twee nachten per week droog is, kunt u met een beloningsschema gaan werken. Zorg ervoor dat de beloningen niet te groot zijn en passen bij uw kind.

### PRP (Plassen-Rusten-Plassen)

Als voorbereiding op een droge nacht doe je het volgende: als je helemaal klaar bent voor de nacht en je hebt goed leeg geplast, ga je rustig op bed liggen lezen of naar rustige muziek luisteren (niet op je ipad of mobiel!) Je lichaam rust dan al wat uit. Er wordt nog wel plas gemaakt. Na een half uurtje ga je nog een keer plassen. Zo ben je al een deel van je vocht kwijt. We noemen deze oefening "Plassen, Rusten, Plassen" (PRP).

### Plaswekker

De plaswekker is geschikt voor kinderen vanaf een jaar of zeven, die graag droog willen worden. Je moet ook oud genoeg zijn om iedere avond te willen oefenen. Dit lukt alleen wanneer je niet te veel andere dingen aan je hoofd hebt, bijvoorbeeld problemen op school of thuis. Het ene kind kan gaan oefenen op 7-jarige leeftijd en het andere kind kan dat pas als het 9 jaar is. Wanneer je te jong begint of wanneer je er niet echt zin in hebt werkt het niet.

De plaswekker bestaat uit een speciaal broekje dat uw kind 's nachts aandoet en een wekker, een kastje dat geluid maakt via een elektrisch signaal. De wekker gaat af wanneer het broekje door urine nat wordt. Door de

wekker kan uw kind de koppeling leren maken van 'een volle blaas' met 'wakker worden en de sluitspier aanpassen'. De plaswekker ondersteunt de lichamelijke processen op precies het juiste moment, namelijk als de blaas vol is.

De plaswekker heeft succes bij 70% van de kinderen. Het kan 3 tot 6 maanden duren voordat uw kind droog is. Als uw kind 14 aaneengesloten droge nachten heeft is dat het moment om de plaswekker in de kast te zetten. Ongeveer 30% van de kinderen heeft een terugval nadat ze droog zijn geworden. Mocht uw kind terugvallen, begin dan opnieuw met de plaswekker. Opnieuw deze methode toepassen heeft vaak een snel en blijvend succes.

### **Vergoeding plaswekker**

Vergoeding van kosten voor aanschaf of huur van de plaswekker, is per zorgverzekeraar anders geregeld en afhankelijk van de polisvoorwaarden. De plaswekker wordt niet vergoed vanuit het basispakket, maar is wel opgenomen in sommige aanvullende pakketten. Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeraar.

- [www.urifoon.nl](http://www.urifoon.nl) (<http://www.urifoon.nl>)
- [www.rodger.nl](http://www.rodger.nl) (<http://www.rodger.nl>)
- [www.dryly.nl](http://www.dryly.nl) (<http://www.dryly.nl>)

### **Medicatie**

Geneesmiddelen kunnen een belangrijke rol spelen in het proces naar definitief droog worden. De geneesmiddelen kunnen worden toegepast om uw kind tijdelijk, bijvoorbeeld tijdens vakanties of logeerpartijen, van het bedplassen te verlossen. Het voordeel van het gebruik van medicijnen is dat het effect snel merkbaar is.

In de meeste gevallen wordt gekozen voor het medicijn Minrin. Dit bootst de werking van het antidiuretisch hormoon na en zorgt ervoor dat er 's nachts minder urine wordt aangemaakt door de nieren. Hierdoor is de blaas minder snel vol en zal het kind 's nachts niet zo snel hoeven te plassen.

## **Expertise en ervaring**

### **Expertise & Ervaring (KIND)**

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

## **Wanneer naar de kinderarts?**

Wanneer het bedplassen nog optreedt op de leeftijd van 7 jaar, dan is het raadzaam om een arts te raadplegen, vooral als het kind er zelf last van heeft. Dit kan de huisarts of schoolarts zijn. Deze kan uw kind eventueel doorverwijzen naar de 'plas en poep poli' van het St. Antonius Ziekenhuis.

## Meer informatie

Wilt u meer weten over dit onderwerp of heeft u vragen over het spreekuur van de Kinderurotherapie, dan kunt u contact opnemen met de Polikliniek Kindergeneeskunde.

De poli is van maandag tot en met vrijdag te bereiken.

Polikliniek Kindergeneeskunde Telefoon: 088 320 63 00 Internet: [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)  
[<http://www.antoniusziekenhuis.nl>] Email: [kinderurotherapie@antoniusziekenhuis.nl](mailto:kinderurotherapie@antoniusziekenhuis.nl)  
[<mailto:kinderurotherapie@antoniusziekenhuis.nl>]

## Bronvermelding

- Bedplassen daar wil je vanaf, door M. Vijverberg en Z. Mulder.
- Folder Bedplassen: Maasziekenhuis, Pantein
- UMC Utrecht, Wilhelmina Kinderziekenhuis

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen [LUTS]  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>]

### Behandelingen & onderzoeken

- De Plasfabriek [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plasfabriek>]
- Blaastraining bij hypo-actieve blaas  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas>]
- Blaastraining bij overactieve blaas [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-overactieve-blaas>]
- Blaastraining; de trainingsregels [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-de-trainingsregels>]
- Medicatie bij blaasvolumetraining [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>]
- Advies ouders toilettraining kind [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/advies-ouders-toilettraining-kind>]
- De Plaswekker [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plaswekker>]

### Specialismen

- Kindergeneeskunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde>]

**Contact Kindergeneeskunde**

**T 088 320 63 00**