

De Plaswekker

Over bedplassen wordt weinig gepraat. Dat komt omdat veel kinderen zich er voor schamen. Toch komt het heel vaak voor.

Er zijn verschillende hulpmiddelen om van het bedplassen af te komen. Een van die hulpmiddelen is de plaswekker. De plaswekker helpt je wakker te worden van een volle blaas wanneer het voor jou te moeilijk is om zelf wakker te worden. De wekker maakt je wakker zodra je in bed begint te plassen.

Meer over de plaswekker

Je draagt een speciale onderbroek die hoort bij de plaswekker. De wekker gaat af als er een paar druppels plas terecht komen in de onderbroek. Je hoort dan een harde toon, zodat je wakker wordt.

Zo gebruik je de plaswekker

De wekker is geen wonder middel tegen het bedplassen. Het is een hulpmiddel. De wekker helpt je bij het droog leren worden. Maar jij moet het belangrijkste werk zelf doen. Als de wekker afgaat, is het de bedoeling dat je meteen opstaat en op de wc verder plast.

Wanneer je wakker kunt worden van de wekker, kun je na verloop van tijd ook wakker worden van je volle blaas. Eigenlijk is het slapen met de plaswekker net een wedstrijd: probeer deze te winnen!

Tips en trucs

Om droog te leren slapen is het belangrijk om je drinken goed te verdelen over de dag. Wanneer je plasfabriek in de ochtend en middag actief bezig is met het maken van plas, zal deze minder plas maken in de avond. Ook kun je dan overdag beter de signalen van je blaas voelen. Daarom moet je elke dag minimaal 1,5 liter drinken, waarvan je 1,2 liter drinkt voor 15/16u 's middags.

Een mooie verdeling is

- Ontbijt: 2 bekers
- Kleine pauze: 1 beker
- Grote pauze: 1-2 bekers
- Onder schooltijd 's middags: Flesje water
- Uit school: 1 beker
- Avondeten: 1 beker

Soort drinken

Er zijn verschillende soorten drinken die ervoor zorgen dat je meer plas aanmaakt, of dat je blaas langer bezig is

om de plas te verwerken.

- Prikdrank; zoals cola, sinas en ice tea.
- Melkproducten; zoals melk, yoghurtdrink.
- Cafeïne producten; koffie, thee, energiedrink, ice tea (ook zonder prik).
- Alcohol

Dat betekent niet dat deze soorten drinken verboden zijn, maar het is beter om ze met mate te nemen. Probeer in ieder geval om met de laatste beker voordat je gaat slapen niet één van bovenstaande soorten te drinken.

Plassen overdag

Het is goed en gezond voor je lijf wanneer je ongeveer 7 keer per dag gaat plassen. Een beetje meer mag, minder liever niet. Het is handig dat deze 7 plassen netjes over de dag verdeeld zijn, zo kun je het allemaal ook beter onthouden. Een goede verdeling is: 2 keer 's morgens, 3 keer 's middags en 2 keer 's avonds. Probeer goed in de gaten te houden of je al een seintje van je blaas krijgt en of het langer dan 2 uur geleden is dat je bent gaan plassen. Twijfel je? Ga dan gewoon naar de wc!

Plassen-rusten-Plassen oefening

Een half uur voor je gaat slapen, ga je plassen, pyjama aantrekken en tandenpoetsen. Dan ga je 30 minuten lezen of rusten (geen beeldscherm, zoals televisie, computer of op je telefoon). Voordat je echt gaat slapen, ga je weer plassen. Dit noemen we de Plassen-rusten-Plassen- oefening. Hierdoor plas je zo goed mogelijk uit voor de nacht.

Poepen

Probeer iedere dag te poepen, met een lege darm kan je de seintjes van je blaas beter voelen.

Wakker worden

Wanneer je 's nachts uit jezelf wakker wordt, denk dan altijd: "ik heb vast een seintje van mijn blaas gehad, ik ga onmiddellijk naar de wc".

De vier fases

Hieronder volgen de 4 fases van de plaswekkertraining:

1. Leren wakker worden
2. Leren plassen 's nachts
3. De wedstrijd
4. Droog blijven

1. Leren wakker worden

Als je nooit of bijna nooit wakker wordt om te plassen moet je eerst leren om wakker te worden. De plaswekker

helpt je daarbij. In deze fase zul je nog nat zijn 's nachts als de wekker afgaat, maar dat geeft niet. Het doel van fase 1 is wakker worden van de plaswekker. Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden: 'Wat ik ga doen vannacht; wakker worden van de wekker, ik kan het!'

2. Leren plassen 's nachts

Je wordt nu wakker van de wekker. Het doel nu is dat je leert om een steeds grotere plas in de wc te krijgen en steeds kleinere in je bed. Op het moment dat je wekker gaat, ga je naar de wc om te plassen. Je bent nog regelmatig nat 's nachts, maar door te oefenen wordt je steeds minder nat tot het nog maar een paar druppels in je onderbroek zijn. Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden: 'Wat ga ik doen vannacht; een grote plas in de wc, ik kan het'.

3. De wedstrijd

Nu komt het erop aan, heb je goed geoefend? In deze fase 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 wint! Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden: 'Wat ga je doen vannacht; winnen van de wekker, ik kan het!' Soms win jij, soms wint de wekker. Als de wekker heeft gewonnen, geeft het niet. Je hebt het goed geprobeerd.

4. Droog blijven

Je bent nu 2 weken achter elkaar helemaal droog 's nachts. Goed gedaan! Je gaat het nu helemaal zelf doen. Je gaat de hulp van de plaswekker stoppen. Als je naar bed gaat zeg je de volgende woorden tegen jezelf: 'Wat ik ga doen vannacht : droog blijven, ik kan het!'

Adviezen voor ouders

De training van kinderen bij bedplassen is intensief en vraagt veel doorzettingsvermogen en motivatie van zowel ouder als kind. Dit is dan ook de sleutel tot succes. Het is belangrijk dat u uw kind ondersteunt en begeleidt bij teleurstellingen. Stel in het begin niet te hoge verwachtingen aan uzelf en aan uw kind. Reageer positief op een droge nacht en neutraal op een natte nacht.

Stimuleer eigen verantwoordelijkheid

Stimuleer de verantwoordelijkheid van uw kind. Wanneer de plaswekker afgaat, laat dan uw kind zelf reageren op de plaswekker, hij/zij moet leren wakker te worden van de wekker! Mocht uw kind na enkele minuten niet op de plaswekker reageren, dan kunt u uw kind helpen wakker te worden en attenderen op de plaswekker die afgaat, laat uw kind vervolgens zelf de natte regels uitvoeren.

Op tijd naar bed

Zorg dat uw kind niet oververmoeid naar bed gaat; Laat uw kind weinig televisie kijken, computerspelletjes spelen, intensief lezen of iets moeilijks doen.

Plaswekker niet in de buurt van kind

Doe de plaswekker in een stopcontact waar uw kind vanuit zijn/haar bed niet bij kan. Als uw kind moeilijk wakker

word, helpt het soms om een (nacht)lampje op de kamer of gang aan te laten. Tijdens een plaswekkertraining gebruikt uw kind geen luier.

Hoe werkt de plaswekker?

Deze training is bedoeld voor kinderen en tieners die gaan trainen met de plaswekker. Om leren droog te worden, ga je oefenen. Dit gaat niet altijd meteen goed, maar door vol te houden, zal het steeds beter gaan.

Hoe werkt de plaswekker

Een plaswekker bestaat uit 3 onderdelen; een zender, een ontvanger/wekker en een plaswekkeronderbroek. De zender klik je in de onderbroek. De wekker gaat af als er een paar druppels plas terecht komen in de onderbroek. Je hoort dan een hard geluid, zodat je wakker wordt en de rest van de plas op de wc doet. De wekker werkt met een batterij, zodat je nooit bang hoeft te zijn voor een schok.

Hulpmiddel

De plaswekker is geen wondermiddel tegen bedplassen, het is een hulpmiddel. De wekker helpt je bij het droog leren worden. Maar jij moet het belangrijkste werk doen. Als de wekker afgaat, is het de bedoeling dat je meteen opstaat en op de wc verder plast. Wanneer je wakker kunt worden van de wekker, kun je na verloop van tijd ook wakker worden van een volle blaas. Het kan goed zijn dat je in het begin niet wakker wordt van de plaswekker. Je ouders kunnen je dan helpen. Als je je goed aan de regels houdt zal dit snel beter gaan.

Enkele tips bij de plaswekker

Een uur voor het slapen gaan, ga je in de woonkamer iets doen wat je leuk vindt (televisie kijken, lezen, een spelletje doen). De plaswekker zit in de woonkamer in het stopcontact. Als je dan ergens mee bezig bent, laat jouw vader of moeder de wekker gaan. Je stopt waar je mee bezig bent en drukt de wekker uit. Je gaat naar de wc om te plassen. Hierna ga je weer verder met je activiteit. Deze oefening herhaalt jouw vader of moeder 4x. Je hoeft niet elke keer te plassen.

Spelregels plaswekkertraining

Bij de plaswekkertraining zijn er droge en natte regels. Iedere avond voor het slapen gaan, neem je de droge regels door, ook al denk je dat je ze wel kent. Dit gaat je helpen om makkelijker wakker te worden 's nachts.

Dit zijn de droge regels

- Draag geen luier.
- Een half uur voor je gaat slapen, ga je plassen, pyjama aantrekken en tanden-poetsen. Dan ga je 30 minuten lezen of rusten (geen beeldscherm, zoals televisie, computer of telefoon). Voordat je echt gaat slapen, ga je weer plassen. Dit noemen we de Plassen - rusten - Plassen - oefening.
- Kijk of de plaswekker aan staat.
- Zorg dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt. Laat de wekker nog 4 keer afgaan, dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van. Controleer of de zender goed in je onderbroek vastzit.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de wekker gaat.
- Zeg dit ook tegen jezelf!

Dit zijn de natte regels

De natte regels gaan over wat je moet doen als je 's nachts nat bent. De eerste week oefen je deze regels voor je gaat slapen. Je gaat op bed liggen en laat je vader of moeder de wekker alarmeren. Jij gaat dan uit bed en doet alles wat je moet doen als je nat bent. Zo weet je 's nachts als je nat bent, precies wat er moet gebeuren.

- Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct plassen op de wc.
- Ik doe mijn natte onderbroek uit.
- Ik doe een droge onderbroek aan en doe de zender in de onderbroek.
- Ik zet de plaswekker weer aan.

Scorelijst

Het is de bedoeling dat je iedere morgen noteert hoe het 's nachts is gegaan. Op de lijst zet je een kruisje onder:

- [0] Je hebt de wekker niet gebruikt, je bed is nat.
- [1] Je hebt de wekker gebruikt, je bed is nat.
- [3] Je hebt de wekker gebruikt, je broekje is een (beetje) nat, je doet de rest van de plas in de wc
- [4] De wekker ging niet af, je bent zelf wakker geworden, je hebt de plas helemaal in de wc gedaan
- [5] De wekker ging niet af, je hebt doorgeslapen, 's ochtends heb je de hele plas in de wc gedaan

Telefonisch contact urotherapeut

Zolang je thuis aan het trainen bent, heb je regelmatig telefonisch contact met de urotherapeut. Zij belt jou op om samen de lijst te bespreken. Zorg ervoor dat je de scorelijst bij de telefoon klaar hebt liggen. Dan kun je makkelijker vertellen hoe het is gegaan.

Plaswekker en medicijnen

Trainen met de plaswekker en anticholinergica (medicijnen)

Soms is een oorzaak van het bedplassen dat je blaas overactief is in de nacht, of dat je een kleine blaas hebt. Omdat dit bij jou het geval is ga je daarom starten met de plaswekker samen met anticholinergica. Dit is een medicijn wat er voor zorgt dat je blaasspier minder snel samentrekt waardoor er meer plas in je blaas kan.

Anticholinergica

Anticholinergica (blaasmedicijnen) worden voorgeschreven bij kinderen bij wie een vermoeden van een overactieve blaas bestaat. Bij gebruik van een anticholinergicum zult u merken dat uw kind minder vaak hoeft te plassen en minder of niet nat is. Het middel heeft invloed op de samentrekking van de blaasspier, een spier die we, net als de hartspeer, niet met onze wil onder controle hebben.

De anticholinergica worden in principe voor 3-4 maanden voorgeschreven. Het middel geeft meestal een blijvend resultaat in combinatie met training. Hierdoor voelt het kind minder snel aandrang en kan de blaas getraind worden meer urine te bevatten. Bij alle anticholinergica kan er urine achterblijven in de blaas na het plassen. Dit wordt bij een volgend bezoek aan de poli gemeten. Uw kind moet daarom met een gevulde blaas komen, zodat hij op de flowmeter kan plassen.

Hieronder vindt u een overzicht en korte uitleg van de meest gangbare voorgeschreven middelen. De uitgebreide uitleg en bijwerkingen kunt u in de bijsluiter lezen. Bij twijfel over verschijnselen die mogelijk te maken hebben met het innemen van de voorgeschreven medicatie, belt u met de kinderopoli. De urotherapeut of kinderarts zal dan in overleg met u bepalen of de medicatie gestopt moet worden.

Oxybutinine of Dridase®

Oxybutinine of Dridase® moet 2 a 3x daags ingenomen worden bij de maaltijden. De werkingsduur is ongeveer 6 tot 8 uur. Het middel werkt na een dag al. Oxybutinine kan voor een moeilijke stoelgang zorgen. Bij veranderingen in het ontlastingspatroon moet u telefonisch contact met de kinderopoli op nemen. Kinderen klagen wel eens over een droge mond derhalve adviseert de tandarts om kinderen 1x extra per dag de tanden te laten poetsen om cariës te voorkomen.

Daarnaast kan er misselijkheid, duizeligheid, wazig zien of hoofdpijn voorkomen. Er zijn kinderen die gedragsveranderingen tonen in de zin van prikkelbaarheid of dwars zijn. Bij warm weer boven de 30 graden zult u de dosering moeten stoppen. Oxybutinine is geregistreerd vanaf de leeftijd van 5 jaar; dit betekent dat de werking uitgebreid is onderzocht en ook dat het veilig is.

Ook onder de 5 jaar is het middel onderzocht en blijkt het te werken en veilig te zijn. Het kan voorkomen dat uw kind bijwerkingen heeft als gevolg van oxybutinine, waardoor het middel gestopt moet worden. Alternatieven zijn tolterodine of solifenacine.

Tolterodine of Detrusitol®

Er zijn 2 soorten. De capsules met geregleerde afgifte worden eenmaal daags ingenomen bij het ontbijt en werken 7-18 uur. Ook zijn er tabletten met direct afgifte die tweemaal daags (ontbijt en avondeten) worden ingenomen en 2-10 uur werken. Kinderen kunnen een droge mond krijgen, derhalve adviseert de tandarts om kinderen 1x extra per dag de tanden te laten poetsen om cariës te voorkomen. Daarnaast kunnen er hoofdpijn, maagdarfstoornissen of wazig zien optreden. Bij warm weer boven de 30 graden zult u de dosering moeten stoppen/halveren.

Solifenacine of Vesicare®

Dit medicijn moet 1x per dag bij het ontbijt/avondeten (bij een overactieve blaas in de nacht) worden ingenomen. De werkingsduur is bijna 24 uur. Kinderen kunnen een droge mond krijgen, derhalve adviseert de tandarts om kinderen 1x extra per dag de tanden te laten poetsen om cariës te voorkomen. Daarnaast kunnen er klachten zijn van misselijkheid, buikpijn of wazig zien. Er kan een verandering in het ontlastingspatroon optreden. Meestal is het resultaat van dit middel na een week goed merkbaar. Bij warm weer moet de dosering worden gehalveerd of weggelaten (de tabletten mogen niet doormidden).

Plaswekker en minrin

Een oorzaak van het bedplassen is dat jouw lichaam veel plas aanmaakt in de nacht. Dat is vervelend! Door middel van medicijnen (Minrin) gaat jouw plasfabriek minder plas maken in de nacht. Daarnaast ga je leren om wakker te worden in de nacht. Daarom gaan we naast de medicijnen ook aan het werk met de plaswekker.

De eerste nacht

Een uur voor het slapen gaan, ga je in de woonkamer iets doen wat je leuk vindt (televisie kijken, lezen, een spelletje doen). De plaswekker zit in de woonkamer in het stopcontact. Als je dan ergens mee bezig bent, laat jouw vader of moeder de wekker gaan. Je stopt waar je mee bezig bent en drukt de wekker uit. Je gaat naar de wc om te plassen. Hierna ga je weer verder met je activiteit. Deze oefening herhaalt jouw vader of moeder 4x. Je hoeft niet elke keer te plassen.

Spelregels

Bij de plaswekkertraining zijn er droge en natte regels. Iedere avond voor het slapen gaan, neem je de droge regels door, ook al denk je dat je ze wel kent. Dit gaat je helpen om makkelijker wakker te worden 's nachts.

De droge regels

- 1 uur voor het slapen gaan stop je met drinken, tot de volgende ochtend.
- Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt. Laat de wekker nog 4 keer afgaan, dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
- Een half uur voor je gaat slapen, ga je plassen, neemt de minrin in en trekt je pyjama aan en poetst je tanden. Dan ga je 30 minuten lezen of rusten (geen beeldscherm, zoals televisie, computer of telefoon). Voordat je echt gaat slapen, ga je weer plassen. Dit noemen we de Plassen - rusten - Plassen - oefening.
- Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aan staat en of de snoertjes goed zijn aangesloten.
- Controleer of de zender goed in je onderbroek vastzit.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de wekker gaat. Zeg dit ook tegen jezelf!

De natte regels

De natte regels gaan over wat je moet doen als je 's nachts nat bent. De eerste week oefen je deze regels voor je gaat slapen. Je gaat op bed liggen en laat je vader of moeder de wekker alarmeren. Jij gaat dan uit bed en doet alles wat je moet doen als je nat bent. Zo weet je 's nachts als je nat bent, precies wat er moet gebeuren.

- Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct plassen op de wc.
- Ik doe de natte onderbroek uit.
- Ik doe een droge onderbroek aan en doe de zender in de onderbroek. Ik zet de plaswekker weer aan.

Scorelijst

Het is de bedoeling dat je iedere morgen noteert hoe het 's nachts is gegaan. Op de lijst zet je een kruisje onder:

- [0] Je hebt de wekker niet gebruikt, je bed is nat.
- [1] Je hebt de wekker gebruikt, je bed is nat.
- [3] Je hebt de wekker gebruikt, je broekje is een (beetje) nat, je doet de rest van de plas in de wc.
- [4] De wekker ging niet af, je hebt droog doorgeslapen.
- [5] De wekker ging niet af, je bent zelf wakker geworden.

Telefonisch contact urotherapeut

Zolang je thuis aan het trainen bent, heb je regelmatig telefonisch contact met de urotherapeut. Zij belt jou op om samen de lijst te bespreken. Zorg ervoor dat je de scorelijst bij de telefoon klaar hebt liggen. Dan kun je makkelijker vertellen hoe het is gegaan.

Desmopressine

Minrin Melt (smelttablet met desmopressine) wordt voorgeschreven als medicijn bij bedplassen, ook in combinatie met de plaswekker. Minrin is het meest gebruikte geneesmiddel bij bedplassen.

Vasopressine

Normaal gesproken houdt het lichaam de controle over de urineproductie met de lichaamseigen stof vasopressine. Vasopressine werkt op de nieren en zorgt ervoor dat deze minder urine produceren. Het duurt dan langer voordat de blaas vol is. Het kan zijn dat een kind dat in zijn bed plast nog niet het vermogen heeft om 's nachts voldoende vasopressine aan te maken.

Minrin Melt

Het actieve bestanddeel in Minrin Melt is desmopressine, en is te vergelijken met het natuurlijke vasopressine. Minrin werkt direct en kan veilig gebruikt worden gedurende kortere of langere tijd. Ook kan het medicijn gebruikt worden voor een korte periode, zoals tijdens vakanties, schoolkamp of logeerpartij. Minrin Melt wordt voorgeschreven in een smelttablet van 120 mcg en 240 mcg. De smelttablet is kindvriendelijk en kan net voor het slapengaan worden ingenomen. De smelttablet lost vrijwel meteen op onder de tong, hoeft niet te worden doorgeslikt en kan zonder water worden gebruikt.

Minrin is ook beschikbaar als gewone tablet van 0,2 mg en moet met water worden ingenomen een uur voor het slapen gaan. De gewone tablet van 0,2 mg komt overeen met de 120 mcg smelttablet en 2 x 0,2 mg van de gewone tablet met de 240 mcg smelttablet.

Bijwerkingen die kunnen optreden bij het gebruik van Minrin zijn: hoofdpijn, maagpijn en misselijkheid. In de bijsluiter kunt u dit nalezen. Minrin werkt na ongeveer 1 uur en de werking houdt 6-14 uur aan. Het advies is om 's avonds, vanaf 1 uur voor tot 8 uur na toediening van Minrin Melt het drinken te beperken. Het beste is om alleen te drinken wanneer dorst optreedt, aangezien teveel drinken gevaarlijk is en heel zelden een watervergiftiging kan geven.

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.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS) [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>]
- Bedplassen [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/bedplassen>]

Behandelingen & onderzoeken

- Blaastraining bij hypo-actieve blaas [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas>]
- Blaastraining bij overactieve blaas [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/blaastraining-bij-overactieve-blaas>]
- Blaastraining; de trainingsregels [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/blaastraining-de-trainingsregels>]
- Medicatie bij blaasvolumetraining [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>]
- Toilestraining [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/toilestraining>]

Specialismen

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

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00