

Trainen met de plaswekker

De plaswekker is een belangrijk hulpmiddel die je kunt gebruiken om te leren beter op te letten terwijl je slaapt. Daardoor wordt je eerder wakker van de signalen. Hierdoor zul je leren je bed droog te houden.

Hoe werkt de plaswekker?

De plaswekker bestaat uit een zender en een ontvanger.

Stap 1: De ontvanger is een alarmkastje. Laat je vader of moeder deze in het stopcontact steken.

Stap 2: De zender is een klein kastje en wordt met drukknopjes vastgemaakt aan een bijpassende onderbroek.

Stap 3: Als er een beetje plas in de onderbroek komt, dan gaat het alarm af. Dan word je wakker.

Stap 4: Je kunt dan proberen te stoppen met plassen zodat je bed niet nat wordt. Daarna ga je gauw naar de WC.

Blijf oefenen!

Als je goed doorgaat met oefenen leer je dat je de plas moet ophouden wanneer je slaapt. Ook leer je eerder wakker te worden en te gaan plassen vóóordat de wekker gaat. Net zoals een brandweerman die rustig slaapt, maar bij alarm meteen wakker wordt en in de brandweerauto springt.



Soms werkt de plaswekker als gevangenisbewaker. Omdat je niet wilt dat de plaswekker af zal gaan, kun je (onbewust) de plas beter ophouden.

Het is belangrijk om elke avond te oefenen. En daarom is het belangrijk dat je niet te veel andere dingen aan je hoofd hebt, bijvoorbeeld problemen op school.

Als je gaat trainen mag je geen luier meer om.

Kijk voor je begint eerst naar de 'tips voor de nacht'!

Spelregels voor de plaswekker

- Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aan staat en of alles goed is aangesloten. Je bent net een piloot die voor iedere vlucht alle lampjes en schakelaars van zijn vliegtuig controleert.
- Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt, door het een keer af te laten gaan. Dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de plaswekker gaat.

Vorbereiding op de nacht

Het is de bedoeling dat je de volgende regels iedere avond gaat opzeggen en dat je goed over de regels nadenkt. Want het laatste waar je aan denkt voordat je in slaapt valt, blijft in je hoofd hangen. Dus schrijf ze op of leer ze uit je hoofd.

'Droge regels':

1. Heb ik de PRP voorbereiding op de nacht gedaan?
Weet je nog? 'Plassen, rusten, plassen'.
2. Nu heb ik mijn blaas goed leeg en kan ik droog blijven.
3. Staat de wekker aan? Denk aan het verhaal van de piloot.
4. Laat het alarm een keer goed afgaan en bedenk: "Heb ik het geluid van de plaswekker goed in mijn hoofd?"
5. Als de plaswekker afgaat, sta ik meteen op en ga ik plassen. Denk aan het verhaal van de brandweerman.

6. Als ik 's nachts zelf wakker word, ga ik snel naar de wc om te plassen.

`Natte regels`:

1. Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct naar de wc.
2. Ik doe het natte broekje uit.
3. Ik doe een droog broekje aan.
4. Ik verschoon het bed als die ook nat geworden is.
5. Ik zet de plaswekker weer aan.

Je oefent de `natte regels` elke avond een keer voor het slapen gaan tot je ze heel goed weet. Het is de bedoeling dat je 's nachts ook weet wat er moet gebeuren als de plaswekker afgaat.

De eerste twee avonden moet je de `natte regels` niet alleen opzeggen maar ook uitvoeren. Ga op je bed liggen en laat de plaswekker alarmeren, of je vraagt je coach het voor je te doen. Jij gaat dan je bed uit en doet alles wat je moet doen als je nat bent.

Aan de slag

De eerste nacht

De eerste nacht is het zwaarst. Je moet dan heel veel uit je hoofd leren. Maar natuurlijk hoef je niet alles in één keer te weten, je zult zien dat het elke avond voor het slapen gaan weer gemakkelijker gaat.

Vorbereiding op de eerste nacht

- Controleer of de plaswekker het doet.
- Leg een schoon broekje klaar.
- Oefen jouw `natte regels` een keer zoals je ze hebt opgeschreven.
- Oefen jouw `droge regels` een keer zoals je ze hebt opgeschreven en leer ze uit je hoofd.
- Doe `Plassen, Rusten, Plassen` en de `Word Wakker Oefening`.

Het is de bedoeling dat je iedere morgen opschrijft hoe het 's nachts is gegaan. We leggen even uit hoe je het schema moet invullen.

Is de plaswekker afgegaan en ben je er niet wakker van geworden, waardoor je niet naar de wc ging of je coach je heeft moeten wekken? Zet dan een kruisje onder 'NAT niet wakker van de bel'.

Word je wakker van de plaswekker en kun je nog op de wc verder plassen? Dan was je natuurlijk een beetje nat.

Anders was de plaswekker niet gegaan; dit telt mee als NAT. Toch is het heel goed dat je wakker bent geworden en je deed wat je moest doen. Het is de bedoeling dat je ervan leert.

Je zet dan een kruisje onder: 'NAT wakker van de bel'.

Het kan zijn, dat je een keer wakker bent geworden, zonder dat de wekker afging. Je bent er uit gegaan om te plassen en je hebt droog geslapen. Dit is heel goed. Je zet dan een kruisje of zonnetje onder: 'DROOG zelf wakker geworden'.

Heb je de hele nacht doorgeslapen en was je droog? Dan heb je de plas goed kunnen ophouden. Je zet dan een kruisje of zonnetje onder: 'DROOG doorgeslapen zonder bel'.

Kalender van:



Datum en dag: NAT NAT DROOG DROOG
 niet wakker wakker zelf wakker door-
 van de bel van de bel geworden geslapen

maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Vorbereiding op de daarop volgende nachten

- Controleer of de plaswekker het doet.
- Leg een schone onderbroek klaar.
- Het is weer tijd voor de 'natte regels'. Probeer maar of je ze al uit je hoofd kent.
- Zeg jouw 'droge regels' een paar keer op. Denk ook aan 'Plassen, Rusten, Plassen'!

Hoe lang moet je de plaswekker gebruiken?

In het begin zal het alarm van de plaswekker regelmatig afgaan. Als alles goed gaat, gebeurt dit na 2 of 3 weken steeds minder vaak. Het is natuurlijk te hopen dat je snel droog bent en blijft.

Ben je 14 dagen droog gebleven (dat wil zeggen dat het alarm niet is afgegaan)? Dan mag je zonder plaswekker gaan slapen. De 'droge en de natte regels' tellen dan niet meer mee.

Toch is het belangrijk dat je blijft oefenen om wakker te worden. Doe daarom dan de volgende 'Word Wakker Oefening':

Word Wakker Oefening

Ik blijf droog vannacht.
Wanneer ik een seintje van mijn blaas
voel, spring ik uit mijn bed.
Wanneer ik uit mijzelf wakker wordt
ga ik altijd naar de wc om te plassen.



Denk aan 'Plassen, Rusten Plassen'!

Hoe ga je verder?

Houd de plaswekker nog wel een poosje beschikbaar. Bijvoorbeeld nog een weekje in de kast totdat je het gevoel hebt dat je het zelf kunt.

Het kan zijn dat het aantal droge nachten achter elkaar bij jou iets langer duurt. Is er per week verbetering? Houd dan vol! Want bij sommige kinderen duurt de totale training 2 tot 4 maanden.

Het komt ook voor dat kinderen eerst droog worden, maar na een tijdje toch weer in bed gaan plassen. Je kunt de plaswekker dan nog een keer gebruiken. Wacht daar niet te lang mee.

Het beste is om bij de eerste natte nachten, bijvoorbeeld twee keer in de week of meer, de plaswekker voor een korte periode opnieuw te gebruiken. Daarna blijven de meeste kinderen droog.

Wat moet je doen als het niet helpt?

Is er na 4 tot 6 weken geen verbetering, bijvoorbeeld het alarm gaat iedere nacht of een paar keer per week af? Dan helpt de wekker bij jou niet genoeg. Ga dan wel even na of je de 'droge en natte regels' goed hebt geoefend.

Heb je echt je best gedaan? Dan kun je beter stoppen dan doorgaan zonder dat het helpt.

Je hebt je best gedaan, maar blijkbaar was dit voor jou geen goede manier of heb je een erg hardnekkig probleem.

Je kunt er voor kiezen een poosje rust te nemen. En anders is de droogbedtraining misschien iets voor jou?