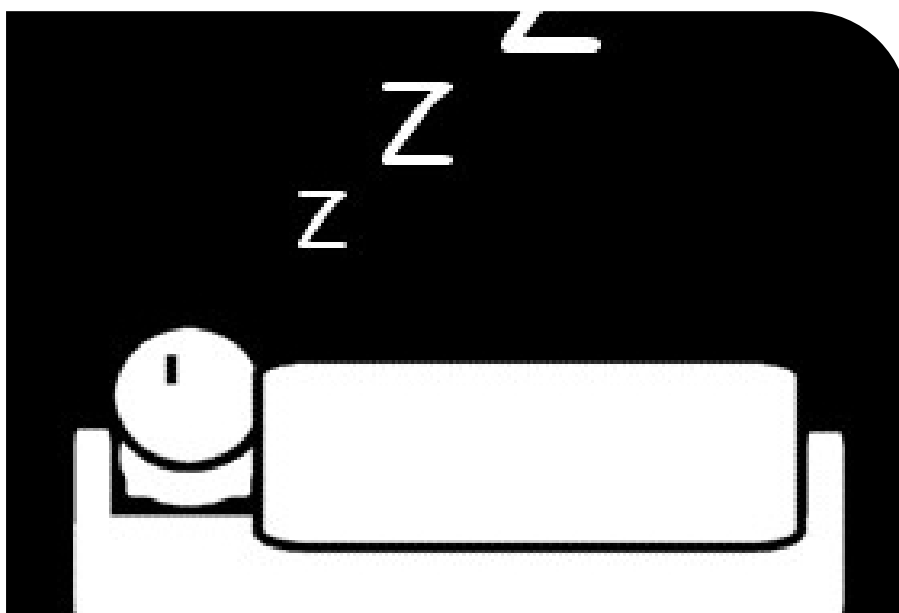


Werkboek plaswekkerklas

Van:



PLOP-poli voor kinderen met plas- en obstipatieproblemen

Patiënten informatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.
© Gelre ziekenhuizen

Welkom in de plaswekkerklas

Wij gaan je vandaag in deze plaswekkerklas uitleg geven over je blaas, jouw blaasprobleem en hoe jij hier wat aan kan doen.

Je moet je voorstellen dat je heel goed wilt worden met bijvoorbeeld sporten. Alleen als je heel hard je best doet, is de kans groter dat het steeds beter gaat.

Zo gaat het ook met droog leren slapen. Het moet een belangrijke wedstrijd worden die jij wilt gaan winnen, zodat je niet meer nat bent.

Wat gaan we doen tijdens deze plaswekkerklas?

Tijdens de plaswekkerklas gaan we jou en je ouders alles leren over plassen.

Om goed te kunnen plassen beginnen we met drinken, want van drinkenmoet je plassen.

We willen graag weten hoe groot je blaas is en of jouw blaas na het plassen wel helemaal leeg is.

Hoe gaat dit? We doen dit op een speciale 'computer-wc'.



Na het plassen gaat de urotherapeut, die de plasklas begeleidt, met een apparaat en wat gel op je buik (bladderscan) kijken of je je blaas hebt leeg geplast. De gel kan wat kriebelen en koud zijn, maar verder is het niet vervelend.



Dit alles doen we tijdens de ochtend 3 keer. Zo kunnen we goed kijken hoe het gaat met plassen, weten we wat meer over je blaas en wat jou kan helpen.

Aan het einde van de ochtend bespreekt de urotherapeut samen met de kinderarts hoe het is gegaan. Daarna zullen kinderarts en urotherapeut in een gesprek met jou en je papa, mama of verzorger uitleggen wat een goed behandelplan is en hoe jij kan gaan trainen.

Daarna mag je naar huis en krijg je vervolgspraken mee.

Wat ga je leren?

1. Je leert **hoe** je moet plassen.
2. Je leert **wanneer** je moet plassen.
3. Je leert **hoe vaak** je moet plassen.
4. Je krijgt **tips voor 's nachts**.
5. Je leert **hoe de plaswekker werkt**.
6. Je leert **hoe de plaswekkertraining gaat**.

1. Hoe moet je plassen?

Je weet natuurlijk wel hoe je moet plassen. Maar het is belangrijk dat je het op de goede manier doet, zodat je jouw blaas helemaal leeg plast.

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten. Zorg ervoor dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit. Kun je met je voeten niet bij de grond? Zet er dan een krukje of voetenbankje onder.
- Ook jongens moeten altijd gaan zitten. Je kunt dan beter ontspannen en daardoor beter leeg plassen. En jongens; droog je plasser even na.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet helemaal slap zijn. Dit lukt het beste als je tijdens het plassen zachtjes blaast of zachtjes probeert te fluiten.
- Neem goed de tijd en luister of je plas in 1 keer komt.
- Meisjes: bij het afvegen ga je met het wc papier van de buik naar je billen.

Toilethouding

Blazen



lets
voorover
zitten

2. Wanneer moet je plassen?

De plasfabriek

Je blaas zit onder in je buik. In je blaas wordt je plas bewaard.

Je hebt twee nieren en die maken plas. Nieren zijn een soort zeefjes die uit vocht de goede stoffen zeven. Alles wat je drinkt bestaat natuurlijk vooral uit vocht, maar ook in een heleboel dingen die je eet zit vocht.

Je lichaam heeft vocht en andere goede stoffen zoals vitamines, nodig om te kunnen groeien en bewegen. Alles wat je niet nodig hebt, gaat door buisjes van je nieren naar je blaas. Je plas bestaat dus eigenlijk uit vocht en afvalstoffen.

Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat er een seintje naar je hoofd. Dat gaat via de zenuwbanen in je ruggenmerg. De zenuwen zijn een soort telefoondraden die de seintjes van je blaas doorgeven. In je hoofd zit een soort plascomputer die het seintje van de blaas ontvangt namelijk: 'Er zit plas in mijn blaas'.

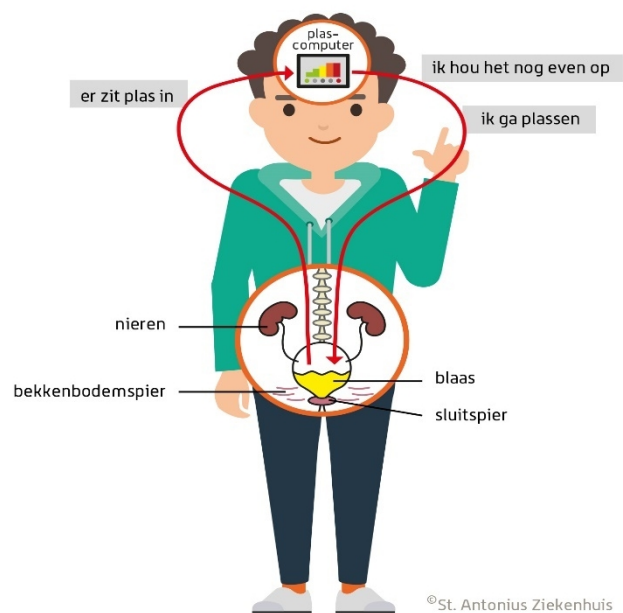
Let op de seintjes van je blaas!

Let goed op wanneer je moet plassen en let steeds op dat je broek droog blijft. Let dus goed op de seintjes van je blaas.

Soms is het nodig om eerst overdag te trainen voordat we met de nacht aan de slag kunnen.

Onder je blaas zitten sluitspiers. Het zijn een soort deurtjes die dicht zijn en ervoor zorgen dat je plas niet de hele dag in je broek loopt.

De sluitspiers (deurtjes) gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je plas komt er vanzelf uit. Je hoeft zelf nooit mee te duwen of te persen als je plast. Je blaas kan dat zelf.



Poepen

Om goed te kunnen voelen of je moet plassen is het wel belangrijk dat je ook goed poept. Als je darmen vol zitten met poep, kan dat tegen je blaas drukken. Heb jij vandaag al gepoept?



Weet je niet helemaal zeker of je elke dag wel poept, dan is het zinvol een poepdagboek bij te houden.

3. Hoe vaak moet je plassen?

Het is belangrijk dat je overdag regelmatig naar de wc gaat. Dit is ongeveer 6 tot 7x per dag.

En drink dus ook genoeg!

Het kan helpen om een aftekenlijst op de koelkast te hangen. Of om een fles op het aanrecht te zetten zodat je goed ziet hoeveel je al gedronken hebt.

Het beste is om **7 tot 8 bekers per dag** te drinken, waarbij het grootste gedeelte in de morgen en begin van de middag wordt gedronken, zodat je nieren leren overdag meer plas te maken en savonds minder.



















Vind je het moeilijk om genoeg te drinken? Vraag dan aan je juffrouw/meester/mentor of je een flesje drinken op je tafeltje in de klas mag hebben.

Het schema op de volgende pagina kan je ook helpen.

4. Tips voor de nacht

's Nachts droog betekent eerst overdag aan de slag!

- Om voldoende te kunnen plassen, moet je natuurlijk ook genoeg drinken. Zie vaste tijden schema voor de nacht. Drink niet te weinig, want wanneer je goed drinkt, kun je de blaas ook goed leren voelen.
- Door **overdag het drink en plasritme aan te passen** kan dit er al voor zorgen dat je minder nat of zelfs droog wordt.
- Om de nieren vooral overdag te leren om plas te maken is het belangrijk dat je overdag goed drinkt en plast, dit helpt om 's nachts droog te kunnen worden. Onderstaand schema kan je hierbij helpen.

Datum Dag	Opstaan	Kleine Pauze	Tussen de middag	Op school	Na school	Avond eten	PRP
				 afh. van rooster			 
	 		 				

De nadruk ligt vooral op drinken in de ochtend en begin van de middag en afbouw richting de avond!

Zorg dat je rond 14.00/15.00 uur ongeveer al een liter gedronken hebt, zodat je daarna nog 2 bekertjes hoeft te drinken om aan 1,5 liter te komen. Weet je niet zeker of je overdag genoeg plast en/of drinkt? Hou dan deze lijst minimaal een week bij.

Stop 2 uur voor het slapen met drinken.

Let ook op wat je drinkt: na de middag liefst geen priklimonade, ice tea, energydrink, thee, koffie of (chocolade)melk meer. In deze dranken zitten stofjes die ervoor kunnen zorgen dat de nieren meer plas gaan maken.

- Heb je 's avonds nog een **sporttraining** zorg dan dat je **voor de training een extra bidon drinkt**. Dit voorkomt dat je na het sporten veel dorst hebt. of drink daarna nog een klein beetje, evt met ijsklontjes. Dit helpt beter tegen de dorst.
- **Plassen, Rusten, Plassen (PRP)**: 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 je bed liggen lezen of naar rustige muziek luisteren. Je lichaam rust dan al een beetje uit. Er wordt dan nog wel plas gemaakt. Na een half uurtje ga je nog een keer plassen. We noemen deze oefening “Plassen, Rusten, Plassen”(PRP).
- Wanneer je eerder uit jezelf wakker wordt, moet je altijd denken “ik heb vast een seintje van mijn blaas gehad, ik ga onmiddellijk naar de wc.”
Dus het **eerste waar je aan denkt als je wakker bent is, plassen op de WC!**
- **Oefen iedere avond**, ook al ben je moe, en ga zoveel mogelijk op **dezelfde tijd naar bed**. Houd er rekening mee dat je bij een training nog ongeveer 30 minuten moet oefenen voor je gaat slapen.
- Het is belangrijk dat je een **regelmatig slaapritme** hebt. Daarom moet je 's morgens op een vaste tijd de gewone wekker zetten. Ook in het weekend moet je op hetzelfde tijdstip er even uit om te plassen. Als je op dezelfde tijd op staat, is je blaas een beetje geprogrammeerd om op dat tijdstip gelegeerd te worden.
- Het kan helpen om een **lampje aan te laten** in je slaapkamer. Veel kinderen worden daardoor gemakkelijker wakker.
- Zorg ervoor dat je **makkelijk en snel bij de WC** kunt komen. Wanneer je bijvoorbeeld 2 trappen naar beneden moet, zorg dan dat er een po op je kamer staat.

5. Trainen met de plaswekker

De plaswekker helpt je om te leren op te letten terwijl je slaapt. Daardoor word je eerder wakker van de signalen van je blaas. Hierdoor zul je leren je bed droog te houden.

Wil je met de plaswekker gaan trainen? Dan moet je 7 jaar of ouder zijn. En het is heel belangrijk dat je elke avond oefent en geen luier meer aan doet.

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. Je word dan 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 vóórdat de wekker gaat.

Net zoals een brandweerman die rustig slaapt, maar bij alarm meteen wakker wordt en in de brandweerauto springt.

Spelregels voor de plaswekker

- Kijk voordat je gaat slapen of de plaswekker aan staat en goed is aangesloten.



- Leer voordat je gaat slapen het geluid van de plaswekker uit je hoofd. En test het alarm een keer. Dan herken je het geluid 's nachts en word je eerder wakker.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de plaswekker gaat.
- **Als je gaat trainen mag je geen luier meer om.**

Vorbereiding op de nacht

Zeg elke avond de onderstaande 'droge regels' hardop en denk goed na over deze regels. Want het laatste waaraan je denkt, 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?
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 dat ook nat geworden is.
5. Ik zet de plaswekker weer aan.

Je oefent de 'natte regels' elke avond een keer voordat je gaat slapen tot je ze heel goed weet. Het is de bedoeling dat je 's nachts ook weet wat je moet doen 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 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'.

Vul kalender in (zie volgende bladzijde)

Je moet iedere morgen opschrijven hoe het 's nachts is gegaan. Hoe doe je dat?

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 wakker?

➡ Zet dan een kruisje onder 'NAT niet wakker van de bel'.

Word je wakker van de plaswekker en kun je op de wc verder plassen? Dan was je natuurlijk een beetje nat. Anders was de plaswekker niet gegaan. Dit telt mee als NAT.

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

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.

Ben je wakker geworden en naar de WC gegaan zonder dat de wekker afging 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'.

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. Het is natuurlijk te hopen dat je snel droog bent en blijft.

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

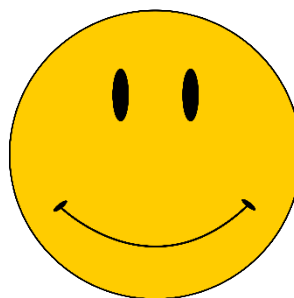
Toch is het belangrijk dat je blijft oefenen om wakker te worden. Doe daarom de volgende 'Word Wakker Oefening':

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 word, ga ik altijd naar de wc om te plassen.



Denk aan 'Plassen, Rusten Plassen'!

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Kalender van:

Datum en Dag	NAT niet wakker van de bel	NAT wakker van de bel	DROOG zelf wakker geworden	DROOG door- geslapen
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Hoe ga je verder?

- Houd de plaswekker nog wel een poosje bij de hand 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.

Na een paar weken toch weer nat?

Het komt ook voor dat je eerst droog blijft, maar na een tijdje toch weer in bed plast. Je kunt de plaswekker dan nog een keer gebruiken. Maar 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. Controleer wel 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 niet het goede moment, geen goede manier of heb je een hardnekkig probleem. Je kunt er voor kiezen een poosje rust te nemen en het doel en plan van trainen met je trainster te bespreken.

Heb je vragen?

Neem dan gerust contact op met de PLOP-poli via de polikliniek Kindergeneeskunde Zutphen:

- maandag t/m vrijdag
- van 8.30 – 16.30 uur
- tel: 088 105 3360