

PLOP poli Gelre Ziekenhuizen

Tips voor de nacht bij bedplassen

Lang is gedacht dat bedplassen iets was wat vanzelf verdween. De meeste kinderen zijn na ongeveer 7 jaar wel droog. Maar soms gaat het niet vanzelf over en begrijpen we heel goed dat je hier hulp bij kunt gebruiken.


















De drie belangrijkste redenen waarom je nog niet droog bent snachts:

1. Jouw blaas is (nog) niet groot genoeg: Je nieren maken 'snachts ook nog (een beetje) plas en dit past niet allemaal in je blaas. Jouw blaas stroomt letterlijk over.
2. Jouw nieren maken 's nachts nog teveel plas. Dit komt door een tekort aan een stofje dat het hormoon ADH heet. Dit stofje zorgt ervoor dat je nieren 'snachts minder plas maken maar als je dit stofje niet genoeg hebt maken je nieren teveel plas.
3. Je slaapt zo vast dat je niet wakker wordt van de seintjes van je blaas dat je moet gaan plassen. Je hebt een hoge wekdrempel noemen we dat.

'sNachts droog betekent eerst overdag aan de slag!

- 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 14-15 uur ongeveer al een liter gedronken hebt zodat je daarna nog 2 bekers hoeft te drinken om aan 1,5 liter te komen.

- **Stop 2 uur voor het slapen met drinken.** Als je nog gaat sporten drink dan voor het sporten al een extra bidon/beker, dit voorkomt dat je na het sporten veel dorst hebt. Ook een ijsklontje in je drinken of om op te zuigen kan helpen.
- Let op wat je drinkt, na de middag liefst geen cola, koffie, thee, ice tea, energydrink of melk meer. In deze dranken zitten stofjes die ervoor kunnen zorgen dat de nieren meer urine gaan maken.
- **Heb je savonds nog een sport-training zorg** dan dat je voor de training een extra bidon drinkt of drink daarna nog een klein beetje, evt met ijsklontjes. Dit helpt beter tegen de dorst.
- Als het **poepen** moeilijk gaat kan het zijn dat uw je last heeft van verstopping (we noemen dit ook wel obstipatie). Verstopping betekent dat je moeite hebt met poepen, vaak een aantal dagen overslaat, harde poep heeft, soms poepongelukjes hebt of het poepen pijn doet. De harde poep kan tegen de blaas duwen waardoor er minder ruimte is voor de blaas en er minder plas in past of dat je niet voelt dat je moet plassen of dat je niet goed leegplast. Hierdoor kan het moeilijk zijn om 's nachts droog te zijn. Let dus op of het poepen echt goed gaat of overleg anders dit met de arts of trainster.
- **Plassen-Rusten-Plassen (PRP);** Het is belangrijk om je nieren te leren dat ze ook minder plas gaan maken en het is goed om leeg te plassen voor dat je gaat slapen. Dit doe je door PRP: Plassen- rusten-plassen. Hoe werkt dat?

P: Half uur voor slapen: gaan plassen

R: Daarna ga je op bed liggen en even rustig een boekje lezen of muziekje luisteren (liever geen beeldscherm). Zet evt een alarm zodat je weet wanneer de 30 minuten voorbij zijn.

P: Daarna ga je nog een keer plassen en doe je evt daarna je luier aan voor de nacht.

Hierdoor weet je zeker dat je geen plas meer in je blaas hebt maar geeft je ook nieren een seintje om meer tot rust te komen en minder plas te maken

- Wanneer je snachts 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!

- Het kan helpen om een lampje aan te laten in je slaapkamer en 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.

Wat is de behandeling?

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. Daarom moet je thuis een aantal lijsten goed invullen en kom je ook evt in de Plaswekker klas. Je komt dan een ochtend samen met 1 van je ouders op de kinderafdeling en gaan we met een computerwc en een soort echo bekijken wat bij jou de oorzaak is. De trainster zal dit altijd eerst met jou en je ouders bespreken.

Je gaat samen met je trainster en je ouders/verzorgers bespreken **wat jouw doel** wordt om te trainen.

1. Droog worden en doorslapen.
2. Droog worden en snachts leren wakker worden om te gaan plassen.

Hoe ga je dat doen?

1. Bij een te **kleine blaas**; Je blaas is een spier en kun je trainen om groter te worden. Dit heet de Superplastraining. De trainster zal uitleggen hoe dit werkt en wat je moet doen.
2. Indien je nieren **teveel plas** maken kan het zijn dat het nodig is om dit te behandelen met een (smelt)tabletje: Minrin Melt (Desmopressine); De meeste kinderen die ouder dan 7 jaar zijn hoeven 's nachts niet uit bed om te plassen, hun lichaam maakt voldoende een stofje aan zodat de nieren 's nachts minder plas maken. Minrin Melt (smelttabletje) kan de nieren helpen te leren om minder plas te maken. De Minrin melt is een smelttabletje en moet je **een uur voordat je gaat slapen** innemen zodat je nieren al minder plas zijn gaan maken als je naar bed gaat.

Een uur voor inname van de Minrin melt (dus 2 uur voordat je gaat slapen) en 8 uur erna mag je niet meer drinken (hooguit slokje drinken bij tanden poetsen). Dit is wel belangrijk anders kan je hier last van krijgen en risico's met zich meebrengen.

Als je ziek bent, koorts hebt, overgeeft of last hebt van diarree, kan Minrin Melt ook niet gegeven worden.

3. Je **wordt niet wakker** als de blaas vol zit tijdens het slapen; Als de tips om droog te leren slapen niet helpen, is 1. Wakker worden met een wachtwoord, 2. Wakker worden met je eigen wekker of 3. Wakker worden met een plaswekker een volgende stap.

Je gaat hierbij leren om tijdens het slapen toch op de seintjes van je blaas te letten. Hoe je dat doet dat leggen we je natuurlijk op dat moment uit.

Hoe werkt een plaswekker?

Een plaswekker bestaat uit een zender en een ontvanger. De zender is het broekje en de ontvanger zit in het alarmkastje. Wanneer er een beetje plas in het broekje komt, gaat er een alarm af om wakker te worden. De behandeling kan ook een combinatie met medicijnen zijn.

Informatie en filmpjes over plaswekkers kun je vinden op www.urifoon.nl, www.rodger.nl, www.dryly.com.

Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde:
















- Maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur Tel: 0575 – 592 824

Gebruik Vaste Tijdenlijst bij Bedplassen (vlgde blz)

Hoeveel heb je overdag gedronken en hoe vaak ben je naar de wc gegaan?

- Vul iedere keer dat je naar de wc bent geweest het schema in.
- Vul in de 1ste kolom in welke dag het is.
- Vul in de kolom of je op het tijdstip hebt geplast en gedronken. Hier mag je zelf een symbool voor bedenken. Bijvoorbeeld een krul, kruisje, rondje enz.

Dit helpt je om te kijken of het overdag al goed gaat.

Datum Dag	Opstaan	Kleine Pauze	Tussen de middag	Op school	Na school	Avond eten	PRP (plassen, rusten, plassen)
				 afh. van rooster			
	 		 	 afh. van rooster			
Ma.							
Di.							
Wo.							
Do.							
Vr.							
Za.							
Zo.							

