

Het droogbed boek thuis

Werkboek bij de droogbedtraining
Gelre Ziekenhuizen



Dit werkboek is bedoeld als ondersteuning bij het trainingsprogramma. De droogbedtraining is speciaal ontwikkeld voor kinderen en jongeren die 's nachts bedplassen en hier graag vanaf willen.

Dit boek is van.....

Wat is droogbedtraining?

De droogbedtraining bestaat uit 2 belangrijke onderdelen:

1. Toiletoefening

- Je gaat in bed liggen.
- Je telt hardop tot 20.
- Vervolgens loop je naar de wc en probeer of je kunt plassen.
- Als je klaar bent, ga je weer terug naar bed.
- Herhaal deze oefening 20 keer!!!

2. Verschoningsoefening

- Ben je nat en reageer je niet binnen twee minuten op de wekker? Dan maakt je coach je wakker. Je zet daarna zelf de wekker uit.
- Je loopt naar de wc en ga verder uitplassen.
- Je doet een schone onderbroek en pyjama aan.
- Je haalt de natte lakens van je bed en doet ze in de wasmand.
- Je pakt schone lakens en maakt je bed weer op.
- Je doet de toilet-oefening (zie blz. 2)
- Nadat je de toilet-oefeningen hebt gedaan, drink je nog een glas drinken. Daarna sluit je de plaswekker weer aan en ga je slapen.

Word Wakker Oefening

- Ik blijf droog vannacht.
- Ik word om uur wakker gemaakt.
- Mijn wachtwoord is
- Als ik zelf wakker word, heb ik vast een signaal gevoeld om te moeten plassen. Ik ga dus naar de WC.
- Is mijn blaas goed leeg? (voelen met je hand op je blaas)

De eerste trainingsnacht

intensieve training – toilettraining

Stap 1:

- Je trekt je pyjama aan en gaat in bed liggen.
- Je coach vertelt nogmaals hoe de training eruit ziet en wat er vannacht gaat gebeuren.
- Samen spreek je een wachtwoord af. Die moet je goed onthouden. Iedere keer als je wakker gemaakt wordt, vraagt je coach naar het wachtwoord. Dan weet je coach of je goed wakker bent. De bedoeling is dat je iedere nacht een ander wachtwoord afspreekt!
- Je krijgt een glas drinken.
- Samen met je coach ga je de toilet-oefening doen. Deze oefening moet je 20 keer herhalen.

Stap 2:

- Na de toilet-oefening mag je zoveel drinken als je zelf wilt.
- Je coach herhaalt nog een keer wat er vannacht gaat gebeuren.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je sluit de plaswekker aan.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is.
- Daarna ga je slapen.

Stap 3:

- Vanaf het moment dat je bent gaan slapen wordt je elk uur wakker gemaakt.
- Je coach vraagt naar het wachtwoord om zeker te weten of je goed wakker bent.
- Daarna loop je naar de wc.
- Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog een uur op kan houden.

- Is je blaas vol en lukt het niet je plas nog een uur op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Is je blaas nog niet vol en denk je het nog een uur te kunnen ophouden? Ga dan terug naar bed.
- Voel of je bed nog droog is. Zo ja, goed zo!
- Je krijgt een glas drinken.
- Daarna ga je weer lekker slapen.
- Een uur later word je weer wakker gemaakt. Alle vorige punten worden herhaald.
- Het herhalen van de punten duurt tot 6 uur 's ochtends. Daarna mag je de plaswekker uitschakelen en uitslapen. Als je daarna nat bent is dat niet zo erg. Je gaat naar het toilet om uit te plassen en verschoont jezelf en het bed.
- Na het opstaan krijg je een compliment voor de dingen die goed zijn gegaan.

Heb je een ongelukje en gaat de plaswekker zoemen!

- Zet de plaswekker uit
- Ga naar de wc om uit te plassen
- Daarna verschoon je jezelf en je bed. Dit is de verschoningsoefening.
- Vervolgens doe je weer de toilet-oefening (zie blz. 2)
- Bedenk hardop nog even wat er de komende uren weer gaat gebeuren. Dit is de 'Word Wakker Oefening'.
- Je krijgt weer een glas drinken.
- Daarna ga je weer lekker slapen. Je wordt weer om het uur wakker gemaakt.

Na de eerste nacht ben je vaak heel erg moe, omdat je elk uur wakker gemaakt bent. De liefste wil je overdag even bijslapen. Toch moet je dit niet doen. Zorg ervoor dat je overdag wakker blijft zodat je de komende nacht genoeg kunt slapen.

Schema eerste trainingsnacht

Datum:

Start toilettraining: uur

Daarna wakker maken elk uur.

Wachtwoord:

Tijd:	wakker gemaakt			ongelukje: wekker loopt af!	
	droog? ja / nee	geplast na 20 tellen ophouden	1 uur plas ophouden	nat	geplast
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
uur					
Hierna uitslapen!					

De tweede trainingsnacht

Stap 1:

- Je trekt je pyjama aan en gaat in bed liggen.
- Ben je de vorige nacht nat geweest? Doe dan de toilet-oefening. Na een droge nacht hoeft dat niet.
- Samen met je coach spreek je een nieuw wachtwoord af. Die moet je weer goed onthouden.
- Je sluit de plaswekker aan.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is. Zeg tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en dan een plas op de wc moet doen. Zeg tegen jezelf dat je dan de verschoningsoefening en de toilet-oefening niet hoeft te doen. Denk eraan wat je moet doen als je straks wakker gemaakt wordt.
- Daarna ga je slapen.

Stap 2:

- Vier uur nadat je bent gaat slapen maakt je coach je wakker.
- Je coach vraagt naar het wachtwoord om zeker te weten of je goed wakker bent.
- Daarna loop je naar de wc.
- Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog op kan houden.
- Is je blaas vol en lukt het niet je plas op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Is je blaas nog niet vol en denk je het te kunnen ophouden? Ga dan terug naar bed.
- Voel of je bed nog droog is. Zo ja, goed zo!
- Daarna ga je weer lekker slapen.

Heb je een ongelukje en gaat de plaswekker zoemen!

- Zet de plaswekker uit.
 - Ga naar de wc om uit te plassen.
 - Daarna verschoon je jezelf en je bed. Dit is de verschoningsoefening.
 - Vervolgens doe je weer de toiletoefening.
 - Bedenk hardop dat je nu droog wil blijven.
 - Daarna ga je weer lekker slapen.
-
- Je mag niet extra drinken!!

Schema tweede trainingsnacht

Datum:

Wachtwoord:

Naar bed gaan om: uur

Voor het slapen gaat toiletoefening: ja / nee

Wakker maken over uur

Tijd:	wakker gemaakt			ongelukje: wekker loopt af!	
	droog? ja / nee	geplast na 20 tellen ophouden	1 uur plas ophouden	nat	geplast
uur					
uur					
uur					

De derde trainingsnacht

Stap 1:

- Je trekt je pyjama aan en gaat in bed liggen.
- Ben je de vorige nacht nat geweest? Doe dan de toilet-oefening. Na een droge nacht hoeft dat niet.
- Samen met je coach spreek je een nieuw wachtwoord af. Die moet je weer goed onthouden.
- Je sluit de plaswekker aan.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is. Zeg tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en dan een plas op de wc moet doen. Zeg tegen jezelf dat je dan de verschoningsoefening en de toilet-oefening niet hoeft te doen. Denk eraan wat je moet doen als je straks wakker gemaakt wordt.
- Daarna ga je slapen.

Stap 2:

- 3,5 uur nadat je bent gaat slapen, maakt je coach je wakker. Na elke droge nacht word je namelijk een half uur eerder wakker gemaakt. Was je de vorige nacht nat? Dan word je op dezelfde tijd wakker gemaakt als de vorige nacht.
- Je coach vraagt naar het wachtwoord om zeker te weten of je goed wakker bent.
- Daarna loop je naar de wc.
- Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog op kan houden.
- Is je blaas vol en lukt het niet je plas op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Is je blaas nog niet vol en denk je het te kunnen ophouden? Ga dan terug naar bed.
- Voel of je bed nog droog is. Zo ja, goed zo!
- Daarna ga je weer lekker slapen.

Heb je een ongelukje en gaat de plaswekker zoemen!

- Zet de plaswekker uit.
 - Ga naar de wc om uit te plassen.
 - Daarna verschoon je jezelf en je bed. Dit is de verschooningsoefening.
 - Vervolgens doe je weer de toiletoefening.
 - Bedenk hardop dat je nu droog wil blijven.
 - Daarna ga je weer lekker slapen.
-
- Je mag niet extra drinken!!

Schema Derde Trainingsnacht

Datum:

Wachtwoord:

Naar bed gegaan om: uur

Voor het slapen gaan toilet oefening: ja / nee

Wakker maken over uur

Tijd:	wakker gemaakt			ongelukje: wekker loopt af!	
	droog? ja / nee	geplast na 20 tellen ophouden	1 uur plas ophouden	nat	geplast
uur					
uur					
uur					

De vierde trainingsnacht

Stap 1:

- Je trekt je pyjama aan en gaat in bed liggen.
- Ben je de vorige nacht nat geweest? Doe dan de toilet-oefening. Na een droge nacht hoeft dat niet.
- Samen met je coach spreek je een nieuw wachtwoord af. Die moet je weer goed onthouden.
- Je sluit de plaswekker aan.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is. Zeg tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en dan een plas op de wc moet doen. Zeg tegen jezelf dat je dan de verschoningsoefening en de toilet-oefening niet hoeft te doen. Denk eraan wat je moet doen als je straks wakker gemaakt wordt.
- Daarna ga je slapen.

Stap 2:

- 3 uur nadat je bent gaat slapen, maakt je coach je wakker. Na elke droge nacht word je namelijk een half uur eerder wakker gemaakt. Was je vorige nacht nat? Dan wordt je op dezelfde tijd wakker gemaakt als de vorige nacht.
- Je coach vraagt naar het wachtwoord om zeker te weten of je goed wakker bent.
- Daarna loop je naar de wc.
- Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog op kan houden.
- Is je blaas vol en lukt het niet je plas op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Is je blaas nog niet vol en denk je het te kunnen ophouden? Ga dan terug naar bed.
- Voel of je bed nog droog is. Zo ja, goed zo!
- Daarna ga je weer lekker slapen.

Heb je een ongelukje en gaat de plaswekker zoemen!

- Zet de plaswekker uit.
 - Ga naar de wc om uit te plassen
 - Daarna verschoon je jezelf en je bed. Dit is de verschoningsoefening.
 - Vervolgens doe je weer de toiletoefening.
 - Bedenk hardop nog even dat je droog wil blijven.
 - Daarna ga je weer lekker slapen.
-
- Je mag niet extra drinken!!

Schema Vierde Trainingsnacht

Datum:

Wachtwoord:

Naar bed gegaan om: uur

Voor het slapen gaan toilet oefening: ja / nee

Wakker maken over uur

Tijd:	wakker gemaakt			ongelukje: wekker loopt af!	
	droog? ja / nee	geplast na 20 tellen ophouden	1 uur plas ophouden	nat	geplast
uur					
uur					
uur					

De vijfde trainingsnacht

Stap 1:

- Je trekt je pyjama aan en gaat in bed liggen.
- Ben je de vorige nacht nat geweest? Doe dan de toilet-oefening. Na een droge nacht hoeft dat niet.
- Samen met je coach spreek je een nieuw wachtwoord af. Die moet je weer goed onthouden.
- Je sluit de plaswekker aan.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is. Zeg tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en dan een plas op de wc moet doen. Zeg tegen jezelf dat je dan de verschoningsoefening en de toilet-oefening niet hoeft te doen. Denk eraan wat je moet doen als je straks wakker gemaakt wordt.
- Daarna ga je slapen.

Stap 2:

- 2,5 uur nadat je bent gaat slapen, maakt je coach je wakker. Na elke droge nacht word je namelijk een half uur eerder wakker gemaakt. Was je de vorige nacht nat? Dan word je op dezelfde tijd wakker gemaakt als de vorige nacht.
- Je coach vraagt naar het wachtwoord om zeker te weten of je goed wakker bent.
- Daarna loop je naar de wc.
- Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog op kan houden.
- Is je blaas vol en lukt het niet je plas op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Is je blaas nog niet vol en denk je het te kunnen ophouden? Ga dan terug naar bed.
- Voel of je bed nog droog is. Zo ja, goed zo!
- Daarna ga je weer lekker slapen.

Heb je een ongelukje en gaat de plaswekker zoemen!

- Zet de plaswekker uit.
 - Ga naar de wc om uit te plassen.
 - Daarna verschoon je jezelf en je bed. Dit is de verschoningsoefening.
 - Vervolgens doe je weer de toiletoefening.
 - Bedenk hardop dat je nu droog wil blijven.
 - Daarna ga je weer lekker slapen.
-
- Je mag niet extra drinken!!

Schema Vijfde Trainingsnacht

Datum:

Wachtwoord:

Naar bed gegaan om: uur

Voor het slapen gaan toilet oefening: ja / nee

Wakker maken over uur

Tijd:	wakker gemaakt			ongelukje: wekker loopt af!	
	droog? ja / nee	geplast na 20 tellen ophouden	1 uur plas ophouden	nat	geplast
uur					
uur					
uur					



De volgende nachten

Belangrijk is dat je nu volhoudt en op een vaste tijd naar bed gaat!!!

Stap 1 (Voor het naar bed gaan):

- Je mag nog wat drinken tot 1½ uur voor het slapen gaan.
- Tandepoetsen en pyjama aandoen.
- Je gaat naar de wc om te plassen.
- Ben je de vorige nacht nat geweest? Dan moet je de toilet-oefening doen. Na een droge nacht hoeft dit niet.
- Spreek iedere avond een nieuw wachtwoord af.

Stap 2 (Bedtijd):

- Je sluit de plaswekker aan.
- Laat het alarm van je plaswekker een keer afgaan zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je zegt de 'Word Wakker Oefening' (zie blz. 4) drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je wakker gemaakt wordt en wat je wachtwoord is. Zeg tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en dan een plas op de wc moet doen. Zeg tegen jezelf dat je dan de verschoningsoefening en de toiletoefening niet hoeft te doen. Denk eraan wat je moet doen als je straks wakker gemaakt wordt.
- Daarna ga je slapen.

Stap 3 (Wakker maken):

- Wanneer je 's nachts gewekt wordt door je coach, noem je het wachtwoord en loop je naar de wc . Bij de wc-deur 'voel' je aan je blaas of je het nog een uur op kan houden. Is je blaas vol en lukt het niet je plas op te houden? Dan tel je eerst tot 20 en daarna mag je plassen.
- Daarna ga je terug naar bed. Je sluit de plaswekker weer aan en dan kun je lekker verder slapen.

Heb je een ongelukje?

- Zet de plaswekker af.
- Ga naar de wc om verder uit te plassen.
- Doe de verschoningsoefening.
- Doe de toiletoefening.
- Installeer de plaswekker opnieuw.

Informatie voor ouders

- Herinner uw kind voor het slapen gaan er nogmaals aan dat hij/zij droog moet blijven. En dat uw kind als hij/zij nat de verschoningsoefening en toiletoefening moet doen.
- Maak uw kind na elke droge nacht een half uur eerder wakker dan de vorige nacht.

- U hoeft uw kind niet meer wakker te maken als de tijd tussen het naar bed gaan en het wakker maken maar een uur is.
- De nacht volgend op een natte nacht: maak uw kind wakker op dezelfde tijd als de voorafgaande nacht. Dus niet een half uur vroeger!
- Maak uw kind wakker met minimale aandrang en vraag naar het wachtwoord om er zeker van te zijn dat uw kind goed wakker is.
- Geef uw zoon of dochter een groot compliment als hij of zij droog is gebleven.

Als uw kind nat is:

- Laat uw kind de plaswekker afzetten.
- Laat uw kind uitplassen op de wc.
- Laat uw kind zichzelf en het bed verschonen. Dit is de verschoningsoefening.
- Laat uw kind de toiletoefening doen.

- Laat uw kind na een **natte nacht** de volgende nacht **vóór het slapen gaan altijd** de toiletoefening doen.

Wanneer is de training klaar?

- Ben je 14 dagen achter elkaar droog geweest? Dan hoef je geen plaswekker meer te gebruiken.
- Daarna moet je nog eens 14 dagen zonder plaswekker droog blijven.
- Heb je 1x een ongelukje 's nachts? Dan moet je meteen de verschoningsoefening doen. De volgende avond doe je voor het slapen de toiletoefening. Spreek je jezelf even streng toe.
- Heb je 2x een ongelukje binnen 1 week? Begin dan weer helemaal opnieuw met de plaswekker om eerst weer 14 droge nachten achter elkaar te halen.

Nog enkele tips

- Gebruik geen luiers.
- Neem voldoende rust. Ga iedere avond op ongeveer dezelfde tijd naar bed.
- Slaap in een koele kamer. Dit helpt tegen diep slapen.
- Je mag drinken tot 1½ uur voor het slapen gaan. Drink overdag juist wel goed!
- Blijf zelf consequent! De training werkt alleen als jij een goede motivatie hebt en je coaches jou goed helpen!!!

SUCCES!!!

Heb je vragen?

Dan mag je altijd bellen naar de Poli Kindergeneeskunde.

Vraag dan naar.....
Zij belt jou dan terug.

Je kunt bellen tussen 8.00 en 16.30 uur met:

Apeldoorn: 055 – 581 81 97

Zutphen: 0575 – 592824

Houd deze lijst goed bij!

Week 1	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 2	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 3	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 4	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 5	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 6	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 7	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 8	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 9	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 10	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 11	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 12	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 13	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 14	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 15	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 16	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 17	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 18	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 19	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 20	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 21	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 22	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 23	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 24	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!!!

Week 25	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 26	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 27	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!!!

Week 28	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 29	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 30	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!!!

Week 31	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 32	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 33	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 34	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 35	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 36	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 37	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 38	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 39	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Houd deze lijst goed bij!

Week 40	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 41	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							

Week 42	Droog	Wakker van de volle blaas	Door geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							