



Gelderland-Midden

Bedplassen

Informatie voor (ouders van) kinderen en jongeren

Bedplassen kan heel vervelend zijn

Zowel voor ouders als kinderen kan bedplassen heel vervelend zijn. Kinderen schamen zich er vaak voor, zeker als ze ouder worden. Gelukkig heeft bedplassen bijna nooit een lichamelijke oorzaak. Zindelijk worden is een leerproces, zowel 's nachts als overdag. Het kind moet leren de spieren van de blaas te beheersen. U als ouder kunt uw kind niet zindelijk maken, maar wel daarbij helpen dit te leren.

Bedplassen komt veel voor bij kinderen

Op 5-jarige leeftijd plast ongeveer 15% van de kinderen nog in bed. Dat betekent dus 4 à 5 van de 30 kinderen in een schoolklas. Van dezelfde 30 kinderen zijn er, op 8-jarige leeftijd, nog ongeveer 3 kinderen 's nachts niet droog. Bij jongens komt het meer voor dan bij meisjes. Jaarlijks houdt ongeveer 15% van deze kinderen spontaan op met bedplassen.

Wanneer kan je spreken over bedplassen?

Volgens de officiële diagnose wordt van bedplassen gesproken als een kind van 6 jaar of ouder tenminste tweemaal per week 's nachts in bed plast. Bij jongere kinderen wordt nog niet van bedplassen gesproken.

Waarom plast een kind in bed?

Oorzaken van bedplassen zijn moeilijk vast te stellen. Mogelijke oorzaken zijn:

- Erfelijkheid, bijvoorbeeld vader of moeder was ook wat later met zindelijk worden.
- Heel vast/diep slapen, het niet wakker worden door het signaal van een volle blaas.
- 's Nachts onvoldoende 'anti-diuretisch hormoon' (vasopressine). Dit hormoon zorgt ervoor dat het lichaam minder urine aanmaakt tijdens de nacht. Als er 's nachts te weinig van dit hormoon is wordt er meer urine aangemaakt dan de blaas kan bevatten. Onbekend is waarom sommige kinderen vervolgens niet wakker worden van deze volle blaas.
- Overactieve blaaspier: de blaaspier begint al samen te trekken bij kleinere hoeveelheden urine in de blaas. Hierdoor ga je kleine beetjes plassen bij een nog niet volle blaas.
- Verminderde blaascapaciteit.
- Stressvolle omstandigheden, zoals een verhuizing, scheiding, geboorte van een broertje of zusje. Een kind kan door het bedplassen ook onzeker worden, waardoor het bedplassen toeneemt.
- Een combinatie van factoren
- Er zijn zelden afwijkingen aan blaas of urinewegen, maar het kan wel.

Let op: er hoeft niet altijd een duidelijk aanwijsbare oorzaak te zijn.

Motivatie

Als uw kind overdag wel zindelijk is en het bedplassen een probleem vindt, dan kunt u samen werken aan een oplossing. Dit vraagt een positieve instelling en geduld.

Motivatie om het bedplassen aan te pakken, bij u én uw kind, is de eerste stap! Probeer door een positieve benadering het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren. Verlies niet uw geduld als uw kind toch weer nat is, maar laat merken dat u het fijn vindt als het bed droog is.

Sommige kinderen merken weinig van het bedplassen, waardoor het meer een probleem van de ouders is dan van het kind. Laat uw kind ook zelf verantwoording dragen. Spreek bijvoorbeeld af dat u samen met uw kind het bed afhaalt of dat het kind het alleen doet. Dit is geen straf, maar samenwerken.

Het is belangrijk om een bepaalde aanpak enkele maanden dagelijks vol te houden, ook als er niet direct succes is.

Met een consequente aanpak bereikt u uiteindelijk meer.

Methoden

Er zijn verschillende methoden om kinderen te leren zindelijk te worden.

Voor alle methoden geldt dat u er langere tijd voor moet uittrekken. Kies het juiste moment om er aan te beginnen (dus niet vlak voor een logeerpartijtje bijvoorbeeld).

Hieronder staan de volgende methoden uitgelegd:

Stap 1:

- Opnemen
- Kalender met beloningssysteem
- Regelmatig plassen overdag (vast toiletschema)

Stap 2:

- Plaswekker
- Plaswekker in combinatie met medicatie

Stap 3:

- (klinische) Droogbedtraining
- Medicatie
- Combinaties

Medisch onderzoek

Voordat u begint met een methode om het kind droog te laten worden, kan het goed zijn om medische oorzaken uit te sluiten. Zoals eerder vermeld, is er bijna nooit een medische oorzaak waardoor een kind in bed plast. Maar het komt wel voor.

Zeker als het kind bijkomende klachten heeft of overdag ook niet goed droog is, is het goed om medisch onderzoek te laten doen. Dit kan onderzoek zijn naar een urineweginfectie, obstipatie, de werking van de blaas van het kind, of het goed plast (urineproductie, harde of slappe straal e.d.) en evt. de hormoonbalansen die een rol spelen bij het plassen.

Overleg met de huisarts of jeugdarts of het nodig is dit medisch onderzoek te laten doen.

Algemene adviezen bij onzindelijkheid:

- Kinderen gelijkmatig over de dag laten drinken (bijvoorbeeld elke 2 uur 200 ml, totaal 1 - 1,5 liter). Drinken 's avonds wordt kinderen niet ontraden. Wel wordt geadviseerd 's avonds niet te veel dranken zoals cola, thee (of koffie, energydrink ed) te nuttigen. Laat uw kind 's avonds dus normaal drinken.
- Begin in een rustige periode, dus niet rond verjaardagen of feestdagen.

- Kind zelf laten verschonen of mee laten helpen (bijvoorbeeld kleding of lakens naar de wasmand brengen, meehelpen met bed opmaken, zelf schone kleren pakken).
- Geen druk/straf maar positieve aandacht wanneer het droog was.
- Pas de gekozen methode consequent elke dag/nacht toe gedurende enkele maanden.

Het blijkt uit de praktijk dat het lang kan duren voordat een methode succesvol is!

Opnemen

Opnemen is het wakker maken van het kind om het te laten plassen.

Onderzoek heeft aangetoond dat door opnemen jonge kinderen vanaf 4-5 jaar sneller droog worden en blijven.

Bij opnemen wekt u uw kind op een vaste tijd in de avond/nacht om te gaan plassen.

Dit betekent: ongeveer 2 tot 3 uur na het inslapen het kind wakker maken en op het toilet laten plassen. Is uw kind al nat als u het opneemt, neem uw kind dan de volgende nacht 15 minuten eerder op, totdat u het tijdstip vindt waarop uw kind nog droog is. Maar nooit eerder dan 1,5 uur na het inslapen.

Maak uw kind niet meer dan één keer per nacht wakker.

Het kind hoeft niet volledig wakker te zijn. Veel kinderen herinneren zich 's ochtends niets: dat maakt niet uit.

Hiermee lijken kinderen sneller droog te worden dan wanneer er niets gedaan wordt.

Kalender met beloningssysteem

Deze methode is alleen zinvol als het kind niet meer elke nacht nat is. Het doel is het kind stimuleren en/of aanmoedigen met droge nachten.

Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk.

Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden.

De procedure

Laat het kind een kalender maken van een maand lang, met alle dagen van de week erop. Iedere dag heeft een vakje waar een zonnetje getekend of een sticker geplakt kan worden. Hang de kalender bij het bed van uw kind. Als uw kind 's nachts droog is mag hij/zij 's ochtends een zonnetje tekenen of een plakplaatje plakken. Prijs uw kind 's ochtends en tenminste 5x in de loop van de dag voor het "droog" zijn.

Na een aantal droge nachten moet het kind worden beloond met iets wat het leuk vindt. Spreek samen af na hoeveel nachten dit is. Spreek ook samen af welke beloning jullie kiezen. In het begin krijgt het kind een beloning voor een paar (bijvoorbeeld 3) droge nachten, daarna worden de eisen voor het verkrijgen van de beloning hoger (bijvoorbeeld na 5 en dan na 8). Een aantal voorbeeld beloningen vindt u achterin deze brochure. Belangrijk is dat jullie samen beslissen, hierdoor wordt het kind extra gestimuleerd en zal het waarschijnlijk ook sneller lukken om droog te worden.

Als uw kind 's nachts en/of 's morgens wakker wordt door een nat bed, laat het dan naar de w.c. gaan om goed uit te plassen. Laat het daarna zichzelf verschonen en, voor zover het daartoe in staat is, zelf het bed verschonen of zoveel mogelijk meehelpen..

Het beste is zo weinig mogelijk (negatieve) aandacht te besteden aan het nat zijn. Zeg er niets over of alleen iets in de trant van 'morgen proberen we het opnieuw'.

Regelmatig plassen overdag (vast toiletschema)

Als uw kind overdag ook problemen heeft met plassen (bijvoorbeeld heel vaak of juist bijna niet gaan plassen) kan het nuttig zijn om overdag te beginnen met training om regelmatig te gaan plassen.

Uw kind leert dan de prikkels van de volle blaas beter te herkennen. U doet dit door vaste tijden in te stellen waarop uw kind naar de wc gaat. Bijvoorbeeld gekoppeld aan te onthouden momenten: opstaan,

voor naar school gaan, tussen de middag, na school, voor (of vlak na) avondeten, voor slapen). Belangrijk daarbij is dat het kind rustig kan zitten en geen drang of dwang wordt toegepast. Veel kinderen vinden het prettiger thuis op het toilet te zitten, mede door de hygiëne op school.

Eventueel kunnen ter ondersteuning ook tril-/pieppolshorloges gebruikt worden die op ingestelde tijdstippen het kind een signaal kunnen geven om te gaan plassen.

Wanneer het plassen overdag nog niet (helemaal) goed gaat, werk hier dan ook aan samen met het opnemen of kalender met beloningssysteem.

Plaswekker

De plaswekker is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar wanneer de eerder besproken methoden niet hebben geholpen. Belangrijk is dat je als ouder en als kind voldoende rust en motivatie hebt om hieraan te beginnen.

Doel is dat het kind met dit apparaat leert om wakker te worden van een volle blaas en op tijd naar de wc gaat.

De procedure

De plaswekker bestaat uit een apparaat, de 'wekker' en een onderbroek met daarin elektrodedraadjes. Als het kind 's nachts plast, maken de draadjes contact en gaat de wekker af. De wekker gaat af bij de eerste druppels urine. Het is de bedoeling dat uw kind daar wakker van wordt en dan alsnog naar de wc gaat.

Het kan gebeuren dat uw kind de eerste keren niet direct wakker wordt. In dat geval maakt u uw kind zelf wakker. Uw kind zet zelf de wekker uit, gaat naar het toilet en helpt zo nodig met het bed verschonen. Na verloop van tijd zal uw kind steeds eerder reageren op de wekker: Uw kind wordt wakker voordat de wekker afgaat en slaapt droog door of staat 's nachts zelf op tijd op.

Stop het gebruik van de plaswekker als het kind 14 nachten droog is. Als het daarna toch 2 keer in de week misgaat, begin dan weer opnieuw.

Hoe lang doorgaan met de plaswekker?

- Als na 2-3 weken wel enig resultaat te zien is met de plaswekker, wordt het gebruik van de plaswekker voortgezet voor totaal 6-8 weken.
- Is het kind na een totale periode van 6-8 weken slechts deels droog, ga dan nog eens 6-8 weken door met de plaswekker.
- Als de plaswekker binnen 2-3 weken geen resultaat geeft of nauwelijks effect na 6-8 weken, kan een combinatie met medicatie mogelijk helpen, zie hieronder.

Soorten en vergoeding door de verzekering

Plaswekker-fabrikanten hebben zelf op de site staan welke verzekeringen hun wekker vergoeden. Advies is dus eerst bij de verzekering informatie in te winnen alvorens tot een keuze voor een plaswekker over te gaan.

Er zijn verschillende soorten wekkers maar ze werken op dezelfde manier (draadloze wekkers,

wekkers met een polsbandje of een triller in het kussen etc). Het is belangrijk dat de plaswekker op de juiste manier wordt gebruikt. De jeugdverpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u informeren waar plaswekkers te huur en/of te koop zijn. De plaswekker wordt in veel gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. U heeft daarvoor wel een verwijzing van de huisarts nodig. Mogelijk kan ook de jeugdarts verwijzen, maar dat zal afhankelijk zijn van de verzekeraar.

Plaswekker in combinatie met medicatie

Deze combinatiemethode is geschikt voor kinderen bij wie de eerder genoemde methoden niet tot het gewenste resultaat hebben geleid. Omdat de medicijnen ervoor zorgen dat er minder urine wordt aangemaakt, heeft de methode een motiverend effect: als er eenmaal niet in bed wordt geplast, kan het zelfvertrouwen toenemen.

Deze medicijnen moeten door uw huisarts worden voorgeschreven.

Droogbedtraining / behandeling in het ziekenhuis

De Droog Bed Training wordt geadviseerd aan kinderen van tenminste 8 jaar oud, waarbij alle andere methoden (inclusief de plaswekker) geen resultaat hadden. Het is belangrijk dat ouder en kind beide (goed) gemotiveerd zijn.

Het doel van deze training is dat het kind 'anders' leert te slapen en daardoor op tijd wakker wordt om te gaan plassen. Omdat in de training de plaswekker wordt gecombineerd met intensieve oefeningen en positieve aandacht, is begeleiding bij deze training noodzakelijk.

Indien de Droog Bed Training wordt geadviseerd, zult u verwezen worden naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis voor poliklinische training en begeleiding. In bijna alle ziekenhuizen is tegenwoordig een 'poep- en plaspoli' waar kinderen/jongeren met problemen geholpen kunnen worden.

Medicatie

Bij jonge kinderen worden medicijnen voor bedplassen meestal niet voorgeschreven. Wanneer er (sociale) problemen ontstaan of wanneer het kind ouder is, kunnen medicijnen wel worden voorgeschreven voor korte periode(n) (bijvoorbeeld bij een schoolkamp of logeerpertij). Ook wordt het wel in combinatie met de plaswekker gebruikt (zie hierboven).

In de medicijnen kan het diuretisch hormoon zitten, waar eerder over gesproken is. Door deze medicijnen vult u het niveau aan van het lichaam. Wanneer het lichaam (nog) niet genoeg diuretisch hormoon aanmaakt, kan deze aanvulling helpen als 'zetje in de goede richting'.

Het is echter niet zo dat het lichaam meer of minder diuretisch hormoon aanmaakt door het gebruik van medicijnen. Medicijnen zijn dus geen echte oplossing voor bedplassen, maar de methode heeft een motiverend effect: als er eenmaal niet in bed wordt geplast, kan het zelfvertrouwen toenemen.

Uw huisarts kan u verder voorlichten en uw kind deze medicijnen voorschrijven.

Combinaties

Er kunnen combinaties van verschillende methodes gemaakt worden om het kind droog te krijgen.

Welke combinatie voor welk kind geschikt is, wordt vaak bepaald in overleg met gespecialiseerde verpleegkundigen in ziekenhuizen (bijvoorbeeld van de poep- en plaspoli).

Indien geen succes

- Als een methode geen succes heeft, stop er dan een poosje mee en laat het hele onderwerp een tijdje rusten. Veel kinderen worden toch vanzelf droog, ze hebben gewoon meer tijd nodig.
- Zeker in drukke periodes in het leven (verhuizing, verjaardag, feestdag, examens etc) kunnen terugvallen ontstaan. Als u weet dat er een drukke periode aankomt, begin dan nog niet met een (nieuwe) methode tenzij het kind het zelf heel graag wil.
- Ga na of het kind echt goed gemotiveerd was. Motivatie is een erg belangrijke factor om een methode te laten slagen. Wanneer een methode geen succes oplevert, kan dit demotiverend werken voor een volgende poging. Begin dus alleen als uw kind goed gemotiveerd is.
- Is uw kind (opnieuw) gemotiveerd om droog te worden, bespreek dan samen welke methode jullie nu gaan proberen (dezelfde als eerder of een andere).

Wat moet u niet doen?

- Straffen: uw kind plast niet met opzet in bed. Plagende opmerkingen en straffen maken het kind onzeker waardoor het bedplassen alleen maar toe neemt.
- Minder laten drinken: minder drinken helpt niet om het bedplassen te stoppen. Uw kind plast ook in bed wanneer het geen volle blaas heeft. Het verbieden van drinken kan bovendien spanning geven waardoor het bedplassen weer kan toenemen. En door minder te drinken leert het lijf niet goed wanneer het meer of minder urine moet produceren.
- Beginnen als het kind nog niet gemotiveerd is. Uw kind moet gemotiveerd zijn. Als dat niet het geval is, begin dan niet: het is zonde van alle energie en de kans op mislukken is groter. Door mislukken wordt het een volgende keer ook weer moeilijker om een nieuwe poging te wagen.

Wat moet u wel doen?

- Let op uw kind: als het nog niet toe is aan droog worden, "dwing" het dan niet. Ieder kind maakt zijn eigen ontwikkeling door, sommige kinderen zijn iets later dan andere.
- Belonen: let op wat goed gaat. Als het kind vanzelf een nacht droog geweest is, geef het kind dan complimentjes. Hierdoor leert het kind op een prettige manier dat dit het gewenste gedrag is.
- Motivatie: geef het goede voorbeeld. Kinderen leren door u na te doen. Als u het goede voorbeeld geeft, door bijvoorbeeld regelmatig en zonder haast te plassen, zal uw kind dit overnemen.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op de website van het Kenniscentrum Bedplassen:

www.kenniscentrumbedplassen.nl

Voorbeeldbeloningen

- extra aandacht/knuffelen/op schoot zitten
- veel complimentjes
- wat langer opblijven
- laten kiezen wat er die dag wordt gegeten of juist het toetje kiezen
- extra buiten spelen, bijvoorbeeld na het eten
- iets extra's bij de koffie of thee
- met de bus of de trein mee
- samen cake bakken of juist alleen
- samen een spelletje doen

- nachtje logeren
- een vriendje/vriendinnetje te logeren hebben
- ontbijt op bed
- extra lang in (schuim)bad
- pannenkoeken eten
- extra voorlezen
- naar de speeltuin, dierentuin of zwemmen

Wees spaarzaam met materiele beloningen. Deze stimuleren vaak maar kortdurend.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Beloningskalender van: _____

Teken een zonnetje (of iets anders) of plak een sticker in het vakje, als de je hele nacht droog gebleven bent

Maand: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				