

De plaswekker

Ploepoli

poli Kindergeneeskunde
Route 49

De plaswekker

Over bedplassen wordt weinig gepraat. Dat komt doordat veel kinderen en hun ouders er zich voor schamen. Toch komt het heel vaak voor.

Er zijn verschillende hulpmiddelen om van het bedplassen af te komen. Eén van die hulpmiddelen is de plaswekker. De plaswekker helpt je wakker te worden van een volle blaas, wanneer het voor jou moeilijk is om zelf wakker te worden. De wekker maakt je wakker zodra je in bed begint te plassen.

Zo werkt de plaswekker

De wekker gaat af als er een paar druppels plas terecht komen op een ontvanger. Die ontvanger zit in een speciaal broekje. Van de ontvanger gaat er een signaal naar het alarmkastje.

Alle wekkers werken met een batterij, zodat je nooit bang hoeft te zijn voor een schok.

Zo gebruik je de plaswekker

De wekker is geen wondermiddel tegen het bedplassen. Het is een hulpmiddel dat je kan leren om droog te blijven. Maar jij moet het belangrijkste werk zelf doen. Als de wekker afgaat, is het de bedoeling dat je meteen opstaat en op de wc verder plast. Wanneer je wakker kunt worden van de wekker, kun je na verloop van tijd ook wakker worden van je blaas. Eigenlijk is het slapen met de plaswekker net een wedstrijd: probeer deze te winnen.

Spelregels voor alle wekkers

Deze spelregels helpen je om droog te worden. Zorg dus dat je ze goed kent:

Plassen-lezen-plassen.

1. Als je klaar bent om te gaan slapen en je hebt al geplast, ga je een half uur iets rustigs doen op bed, zoals lezen of muziek luisteren. Daarna ga je nog een keer plassen.

2. Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aan staat en of de zender goed is aangesloten. Je bent net een piloot die voor iedere vlucht alle lampjes en schakelaars van zijn vliegtuig controleert.
3. Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt. Dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
4. Bedenk dat je op staat als de wekker gaat. Je bent net een brandweerman die rustig ligt te slapen, maar die bij alarm meteen opspringt.

Droge regels

Iedere avond als je gaat slapen oefen je de volgende regels; we noemen ze de "droge regels".

Schrijf ze op of leer ze uit je hoofd:

1. Heb ik een plas gedaan? Denk aan plassen-lezen-plassen.
2. Nu heb ik mijn blaas goed leeg en kan ik droog blijven.
3. Staat de wekker aan? Denk aan de piloot.
4. Heb ik het geluid van de wekker goed in mijn hoofd?
5. Als de wekker afgaat, sta ik meteen op. Denk aan de brandweerman
6. Als ik 's nachts zelf wakker word, ga ik snel naar de wc om te plassen.

Je vader of moeder (je "coach") maakt je 's nachts één keer wakker en 's morgens nog een keer op een vast tijdstip. Ze wekken je door luid je naam te roepen. Bedenk 's avonds voor het slapen gaan alvast een wachtwoord. Je probeert wakker te worden, zegt je wachtwoord en gaat naar de wc om te plassen. Voor je weer gaat slapen neem je eerst de "droge regels" weer door.

Wanneer je 2 weken droog bent schuif je de wektijd een half uur naar voren.

Na nog eens 2 weken droog te zijn geweest schuif je de wektijd weer een half uur naar voren tot je bent aangeland bij een uur na het slapen gaan.

Als dat ook goed gaat stop je na 2 weken met de wekker.

De vaste wektijd van 's morgens houd je dan wel nog aan.

Wat moet je doen als de plaswekker afgaat?

Wat je moet doen als je nat bent? Hiervoor hebben we de "natte regels" gemaakt. De eerste vier dagen oefen je de natte regels voor het slapen gaan. Ga op je bed liggen en vraag je vader of moeder of zij de plaswekker laten alarmeren. Jij gaat dan je bed uit en doet alles wat je moet doen alsof je nat bent. Zo weet je 's nachts, als je slaperig bent, precies wat er moet gebeuren.

Vul iedere ochtend op de lijst in of je die nacht wel of niet droog bent geweest, en of je wel of niet wakker bent geworden van de plaswekker.

Spelregels voor de plaswekker.

De wekker bestaat uit een alarmkastje, een broekje en een zendertje zo groot als een luciferdoosje. Het zendertje wordt met drukkers in het broekje geklikt. Het alarmkastje zet je bijvoorbeeld aan het voeteneinde van je bed op de grond. Je kunt de wekker dan niet per ongeluk in je slaap uitzetten.

Voor het slapen gaan:

- Ik doe het broekje aan en maak de drukkers vast. Ik zet de wekker aan met de aan-/uit-knop.
- Ik laat de wekker afgaan met de controleknop. Dan weet ik zeker dat de batterijen niet op zijn. Ik luister goed naar het geluid, want daarvan moet ik straks wakker worden. Ik let erop dat ik de wekker daarna weer aan zet.

Natte regels

Als de wekker afgaat, zijn dit de "natte regels":

1. Ik sta op en zet de wekker uit.
2. Ik doe het broekje uit.
3. Ik ga plassen op de wc.
4. Ik doe een schoon broekje aan en maak de drukkers vast.
5. Ik zet de wekker weer aan.

Vergeet de "droge regels" niet.

De plaswekker in combinatie met medicijnen

De dokter geeft sommige kinderen behalve de plaswekker ook medicijnen tegen bedplassen. Minrin is zo'n medicijn. Het zorgt dat je 's nachts minder drang hebt om te plassen. Minrin helpt alleen in de periode dat je de tabletjes gebruikt. Ook dit is alleen een hulpmiddel.

Stoppen met de plaswekker

In het begin zal de plaswekker regelmatig afgaan. Als alles goed gaat, zal dat na één of twee weken steeds minder gebeuren. Het is natuurlijk te hopen dat je snel droog bent en blijft. Wanneer je 14 nachten achter elkaar droog bent gebleven (het alarm is niet afgegaan) mag je zonder plaswekker gaan slapen. Toch is het belangrijk dat je blijft oefenen om wakker te worden.

Doe daarom nog voor het slapen gaan de "Word Wakker Oefening":

- Ik blijf droog vannacht.
- Wanneer ik een seintje van mijn blaas voel, spring ik uit bed .
- Wanneer ik uit mezelf wakker word ga ik altijd naar de wc om te plassen.
- Vergeet plassen-lezen-plassen niet.

Het komt voor dat de plaswekker nog niet goed helpt. Het kan zijn dat je niet wakker wordt van de wekker. Het kan ook zijn dat je wel wakker wordt, maar toch in je bed blijft plassen. Als dat na vier tot zes weken nog zo is, dan zal de wekker jou waarschijnlijk nu niet kunnen helpen. Je kunt het beter na een jaar nog eens proberen. Het komt vaak voor dat kinderen eerst droog worden, maar na een tijdje toch weer in bed gaan plassen. Je kunt dan de plaswekker nog een keer gebruiken. Na twee keer blijven de meeste kinderen droog.

Doe je best en veel succes!

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u ze stellen aan de secretaresse van de polikliniek Kindergeneeskunde. De secretaresse geeft uw vragen zo nodig door. Wij nemen dan contact met u op. Indien u onverhoopt de afspraak moet verzetten, belt u dan zo snel mogelijk, zodat wij nog andere patiënten kunnen inplannen.

Polikliniek Kindergeneeskunde

Telefoonnummer: 0495 – 57 22 50

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30-16.30 uur.

R265.73N2008-10

1171923