

Bedplassen daar wil je vanaf

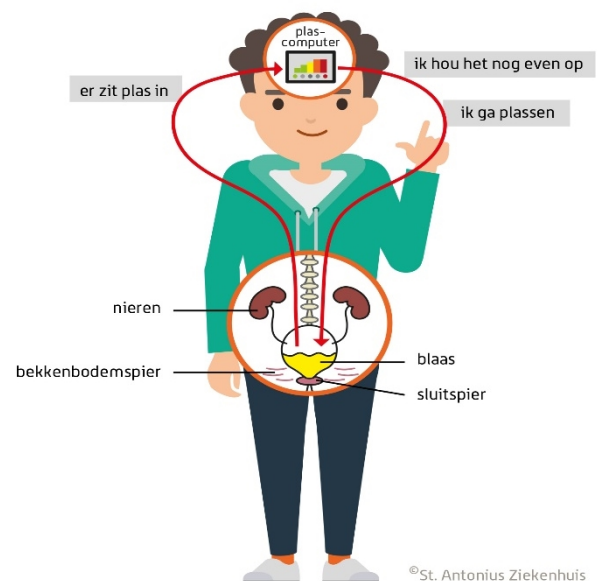
Tips voor de nacht



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. We begrijpen heel goed dat je hier hulp bij kunt gebruiken.

De drie belangrijkste redenen waarom je 's nachts nog niet droog bent?

1. Jouw blaas is (nog) niet groot genoeg: Je nieren maken 's nachts 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 's nachts minder plas maken, maar als je dit stofje niet genoeg hebt maken je nieren teveel plas.



©St. Antonius Ziekenhuis

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.

Wat is de behandeling?

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. Daarom moet je thuis een aantal lijsten goed invullen. Als dat nodig is kom je ook naar de Plaswekker klas. Je komt dan een ochtend samen met één van je ouders/verzorger op de Kinderdagbehandeling. We gaan dan met een computer wc en een soort echo bekijken wat bij jou de oorzaak is. De trainster zal dit altijd eerst met jou en je ouders/verzorgers bespreken. Je gaat samen met je trainster en je ouders/verzorgers bespreken **wat jouw doel wordt om te trainen:**

- droog worden en door kunnen slapen;
- droog worden en 's nachts 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. als 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 (kunstmatig) minder plas te maken. Minrin Melt kunnen we tijdelijk voorschrijven voor bijvoorbeeld een schoolkamp of een logeerp partij. Het kan ook voor 3 maanden worden voorgeschreven om jouw lichaam te stimuleren om het ADH hormoon (stofje) voldoende aan te maken. Na 3 maanden kijken we via een stopweek of je al voldoende ADH (stofje) aanmaakt. Als dat niet zo is, dan kan de behandeling weer voor 3 maanden worden verlengd.

Wat moet je weten bij het gebruik van Minrin Melt?

De Minrin Melt moet je **een uur voordat je gaat slapen** innemen. Zo gaan je nieren al minder plas maken als je naar bed gaat. **Een uur voor inname van de Minrin Melt en 8 uur erna mag je niet meer drinken** (hooguit slokje water drinken bij tanden poetsen). Dit is wel belangrijk anders kan je hier last van krijgen en risico's met zich meebrengen.

Let op: Als je gewend bent om in de avond of nacht nog veel te drinken, dan is het geen goed idee om Minrin Melt te gebruiken. Als je ziek bent, koorts hebt, overgeeft of last hebt van diarree, kun je Minrin Melt ook niet nemen.

Na 3 maanden is het advies om een week te stoppen om te kijken of je zelf al voldoende ADH (stofje) aanmaakt. Je bespreekt dit samen met je ouders/verzorgers en de kinderarts of trainster.

3. je **wordt niet wakker als de blaas vol zit** tijdens het slapen. Als de tips om droog te leren slapen niet helpen, is
- wakker worden met een wachtwoord;
 - wakker worden met je eigen wekker;
 - of 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 je wakker te maken. 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.

















's Nachts droog betekent eerst overdag aan de slag!

Om voldoende te kunnen plassen, moet je natuurlijk ook **genoeg drinken**. Zie vaste tijdenlijst voor de nacht verderop in deze folder. Drink niet te weinig, want wanneer je goed drinkt, kun je de blaas ook goed leren voelen.

Door **overdag je drink- en plasritme aan te passen** kan dit er al voor zorgen dat je minder nat of zelfs droog wordt in de nacht.

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.

Vaste tijdenlijst voor de nacht

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 maar 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, energydrank, 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, eventueel 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 dag en 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 voordat 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 opstaat, 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.

Informatie en tips voor ouders/verzorgers

Bedplassen (medisch ook wel enuresis nocturna genoemd) kan soms langer duren en is geen gedragsprobleem. Geen een kind plast expres in bed. Wel is het zo dat bedplassen veel invloed heeft of kan hebben op het zelfvertrouwen en de sociale ontwikkeling van kinderen. Logeerpartijtjes, op kamp gaan, dingen die voor kinderen leuk zijn, zijn dat voor kinderen die in bed plassen vaak niet.

Er zijn verschillende manieren om bedplassen te behandelen, zodat het minder invloed heeft op het leven uw kind en u als ouders of verzorgers.

Een eerste stap is zoeken naar de oorzaak van het bedplassen. Daarom vragen we diverse metingen te doen, zodat we de juiste behandeling kunnen kiezen.

Het is belangrijk dat u alle metingen doet zoals beschreven. Heeft u vragen dan horen we dit graag.

Andere factoren die ook van invloed zijn op bedplassen

- Als één van de ouders ook pas op latere leeftijd droog was 's nachts, dan heeft uw kind ook meer kans om later droog te zijn.
- Als het poepen moeilijk gaat, kan het zijn dat uw kind last heeft van verstopping. We noemen dit ook wel obstipatie. Verstopping betekent dat uw kind moeite heeft met poepen, vaak een aantal dagen overslaat, harde poep heeft, soms poepongelukjes heeft of het poepen pijn doet. De harde poep kan tegen de blaas duwen. Zo is er minder ruimte voor de blaas en past er minder plas in of uw kind kan dan niet goed leegplassen. 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.
- Blaasontsteking (urinewegsinfectie): als uw kind een blaasontsteking heeft, zijn er vaak ook andere symptomen, zoals pijn bij het plassen en/of buikpijn. Sommige kinderen die normaal overdag en 's nachts droog zijn, kunnen door een blaasontsteking opeens weer nat zijn.
- Suikerziekte (Diabetes type 1): als uw kind (mogelijk) suikerziekte (diabetes) heeft, zijn er ook andere symptomen. Het kind is vaak moe, verliest gewicht, plast veel vaker dan eerder en heeft veel dorst. Bij deze symptomen dient u contact op te nemen met de (huis)arts.
- Als je kind later in de avond nog opstaat om te plassen, zorg dan dat hij/zij goed wakker wordt en zelfstandig (onder begeleiding) naar het toilet loopt. Gebruik eventueel een wachtwoord. Laat je kind ook 's morgens de wekker zetten. Stimuleer je kind zo gauw de wekker gaat uit bed te komen. Niet te blijven liggen maar direct naar het toilet te gaan, de luier af te doen, de luier weg te gooien en te gaan plassen. In het weekend of in de vakantie kan het kind daarnaar weer terug naar bed.
- **Indien uw kind gaat starten met medicatie** neem dan de regels zoals deze beschreven zijn goed in acht. Vooral bij het gebruik van Minrin Melt is het belangrijk dat uw kind een uur vooraf en 8 uur na inname niet meer drinkt (of eventueel alleen een slokje). Na 3 maanden is er een stopweek om het effect te evalueren met de arts of trainster.
- Laat je kind vooral **genoeg drinken overdag**. Sommige kinderen denken dat droog worden gemakkelijker is als ze overdag weinig drinken, maar dat is niet zo. Het zorgt er juist voor

dat de blaas niet gewend is aan grotere plassen en het blaasvolume juist daarom te klein is om de nacht door te komen.

- Bij een kamp of logeerp partij is het handig om met je kind en de begeleiders afspraken te maken wat het kind het meeste helpt. Bij het slapen in een slaapzak kan je kind de droge luier er van tevoren instoppen. De luier trek uw kind dan aan als hij/zij in de slaapzak gaat liggen (wel thuis even oefenen). 's Morgens trekt hij/zij de natte luier weer uit in de slaapzak en doet deze in een zakje. Op een later moment kan de begeleider of kind de luier eruit halen en weggooien. Maak gebruik van handige en ondoorzichtige (gekleurde) zakjes in de slaapzak waar de natte luier in kan worden gestopt. Medicatie: Overleg met de kampleiding of logeerouders om te helpen met de medicatie, mede om deze buiten bereik van andere kinderen te houden.

Vragen?

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

- maandag t/m vrijdag;
- van 8.30 - 16.30 uur;
- tel.: 0575 - 592 824.