



Patiënteninformatie

Bekkenbodembankliniek voor kinderen AZ Turnhout (Okapi)

Plaswekkertraining




az turnhout

OKAPI:



is de naam van de bekkenbodemkliniek voor kinderen in AZ Turnhout.



is de afkorting van: Oppuntstelling **K**Aka en **P**Ipi problemen bij kinderen.

Team AZ Turnhout



Kinderartsen OKAPI team (via het secretariaat): 014 44 44 16

- Dr. J. Eelen: maag-darmziekten bij kinderen
- Dr. L. Geyskens: plasproblemen bij kinderen
- Dr. D. Libeert: plasproblemen en nierziekten bij kinderen
- Dr. L. Vercammen: maag-darmziekten bij kinderen



In overleg met:

- Dr. K. Delanghe
- Dr. A. Lemay
- Dr. M. Martens
- Dr. L. Pattyn
- Dr. J. Vandersnickt
- Dr. A. Van Roest
- Dr. A.M. Wijnants

Wat zijn de oorzaken van bedplassen?

Als je kind enkel 's nachts een plasprobleem heeft, komt dat meestal doordat het niet wakker wordt van het signaal om te gaan plassen. Sommige van deze kinderen maken bovendien 's nachts teveel urine aan. Met andere woorden wordt de plas dan niet genoeg geconcentreerd. Andere kinderen hebben dan weer een te kleine of een overactieve blaas wat ook gepaard kan gaan met andere klachten.

Hoe kan je bedplassen behandelen?

Een plaswekker is in vele gevallen een veilige en doeltreffende manier om bedplassen te verhelpen. Het is wel van belang om zeker te zijn dat de vorm van bedplassen van uw kind ook goed zal reageren op deze behandeling alvorens een plaswekker op te starten. Je kinderarts kan je hierbij helpen. Bij sommige vormen van bedplassen moeten er (vooraf of gelijktijdig) ook medicijnen ingenomen worden om de slaagkans van de behandeling te vergroten.

Een **plaswekker** is een hulpmiddel om 's nachts droog te blijven. Een plaswekkertraining is een intensieve behandeling die vaak succesvol is bij gemotiveerde ouders en kinderen. Het heeft als doel de wekbaarheidsdrempel te beïnvloeden. De plaswekker bestaat uit een speciale slip en een alarm. Als er urine in de slip komt, gaat het alarm af om je wakker te maken. Het is de bedoeling dat je kind steeds eerder wakker wordt, zelfs voordat de wekker afgaat. Zo leert het in zijn slaap te voelen dat er een plas aankomt en dat het moet opstaan om te gaan plassen. Uiteindelijk lukt het de meeste kinderen zelfs om door te blijven slapen zonder nog te gaan plassen. Als de blaas groot genoeg is, hoeft je kind niet naar het toilet, maar kan het de plas opsparen tot de ochtend.

Hou er rekening mee dat dit een leerproces is en dat hiervoor tijd nodig is. Dus niet wanhopen, **niet te snel opgeven**. Dit proces kan een aantal maanden duren. In sommige gevallen moeten we de training ongeveer 4 maanden aanhouden.



Aanpak

- 👉 Plaats de wekker op afstand van het bed.
- 👉 Zorg dat het geluid van de wekker in het hoofd van je kind zit voordat het gaat slapen. Laat de wekker voor het slapengaan een keer afgaan. Dit kan je doen door de elektroden van de sensor aan elkaar te koppelen met een paperclip.
- 👉 Kijk goed of alles goed is aangesloten als je de plaswekker aanzet. Het kind draagt de plaswekker-slip met eventueel daarover een luier.
- 👉 Bespreek dat je kind uit het bed moet komen als het alarm afgaat. Overloop nog even wat er verwacht wordt:
 - Wakker worden (eventueel met wachtwoord)
 - Sensor afkoppelen
 - Wekker zélf afzetten
 - Gaan plassen (zittend)
 - Verse slip aandoen en sensor vastklikken
 - Voelen of het bed nat is en eventueel verversen
 - Wekker terug aanzetten en gaan slapen



Aandachtspunten

- 👉 Je kind zet zelf het alarm af. Als het na 2 minuten niet zelf wakker wordt, mag je er naar toe gaan, het licht aandoen en je kind wekken zodat het zelf het alarm kan afzetten. Zorg ervoor dat je kind **helemaal wakker** is. Misschien kan je een 'geheim wachtwoord' afspreken voor het slapengaan. Dat moet je kind dan 'verklappen' als de wekker afgaat.
- 👉 Nadat het alarm is afgegaan, moet je kind **altijd** naar het toilet gaan om uit te plassen. Het doet zelf een andere plaswekker-slip aan en eventueel een luier hier overheen en sluit het alarm weer aan.
- 👉 Bespreek vooraf met je kind waar je de schone en natte spullen laat. Bespreek ook wat je doet als het bed nat is geworden: laat je kind met je hulp het bed zelf verversen.
- 👉 Indien het alarm een 2e keer afgaat, doen jullie net hetzelfde, maar gaat je kind zonder plaswekker slapen zodat jullie geen 3e keer gewekt worden.
- 👉 Vul iedere ochtend samen met je kind het plaswekkerdagboek in.



Tips

- 🐾 Probeer er voor te zorgen dat je kind 6 tot 7 glazen drinkt. Het begint de dag goed door in de ochtend een extra glas te drinken. Verdeel het drinken verder over de dag en laat het na het avondeten niet meer dan 1 beker drinken.
- 🐾 Tijdens het trainen met de plaswekker mag je kind in het begin nog wel een luier over de slip van de plaswekker heen dragen.
- 🐾 Start de plaswekker op een moment waar je een aantal weken na elkaar thuis bent of de wekker kan meenemen en gebruik de plaswekker iedere avond, ook al zijn jullie moe.
- 🐾 Laat je kind zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan. Houd er rekening mee dat jullie elke avond nog even moeten oefenen en de plaswekker moeten laten afgaan.
- 🐾 Het kan helpen om een lampje op de kamer aan te laten, daardoor wordt je kind gemakkelijker wakker.



Maak volgende afspraken met je arts via het secretariaat (014/444416):

Belafsprak: je kinderarts belt je dan zelf op:

.....

Consultatie:

.....




Intensieve nachten

In zeldzame gevallen is het beter om de training te starten met een aantal (2 of 3 opeenvolgende) intensieve nachten. De kinderarts zal dat dan met u bespreken.





In de loop van de avond (rond 18 u): oefenmoment.

-  Zet de plaswekker klaar, ver genoeg van het bed.
-  Spreek een wachtwoord af dat je kind verklapt als de wekker afgaat.
-  Overloop nog eens met je kind wat er zal gebeuren. Herhaal wat het moet doen bij een alarm: opstaan, sensor loskoppelen, alarm afzetten, gaan plassen, broekje verversen, voelen of het bed nat is.
-  Laat je kind nog een kleine beker drinken (enkel bij intensieve nachten)
-  Je kind doet de slip aan en gaat in bed liggen.
-  Laat de wekker afgaan tot je kind is opgestaan en het alarm heeft afgezet. Dit kan je doen door de elektroden van de sensor aan elkaar te koppelen met een paperclip.
-  Je kind gaat naar toilet, vervangt de slip door een andere en voelt of het bed nat is.

Bij het slapengaan:

-  Laat je kind gaan plassen voor het slapen gaan
-  Zet de plaswekker klaar en laat je kind de slip aandoen.
-  Overloop nog eens met je kind wat er zal gebeuren. Herhaal wat het moet doen bij een alarm: opstaan, alarm afzetten, gaan plassen, broekje verversen, voelen of het bed nat is.

22 uur: eerste wektijd

-  Laat het alarm afgaan en wek je kind zachtjes en vraag naar het afgesproken wachtwoord. Doe het licht aan. Zorg ervoor dat je kind helemaal wakker wordt.
-  Laat de wekker afgaan tot je kind is opgestaan en het alarm heeft afgezet.
-  Je kind gaat proberen (zittend) te plassen, vervangt de slip door een andere en voelt of het bed nat is.
-  Zet de plaswekker weer aan en laat je kind terug gaan slapen

23 uur tweede wektijd: idem

24 uur derde wektijd: idem

01 uur vierde wektijd: idem

Laat je kind de volgende morgen uitslapen.

Herhaal deze procedure een 2e en misschien ook 3e nacht.

Nadien kan je starten met de 'echte' plaswekkertraining!

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout