



PLASWEKKER

INHOUD

01	Intensieve nachten thuis	4
02	De vervoltraining thuis	6
03	Medicatie	7
04	Vochtiname en blaasvolume	7
05	Controles en follow-up	7
06	Kalender	8

01 INTENSIEVE NACHTEN THUIS

In de loop van de avond (rond 18 uur)

- ▲ Leg de plaswekker en het broekje klaar (ver genoeg van het bed).
- ▲ Overloop nog eens met uw kind wat er 's nachts zal gebeuren. Herhaal wat het op verschillende tijdstippen moet doen: rond bedtijd, na elk uur, bij een ongelukje en de volgende ochtend.
- ▲ Herhaal de 5 urogymoefeningen: 5" bekkenbodemp opspannen, 5" loslaten.
- ▲ Laat uw kind één glas van een drank naar keuze drinken.

In de vooravond, na het avondeten: 10 positieve oefeningen

- ▲ Uw kind doet het broekje aan en zet de aangesloten plaswekker ver genoeg van het bed.
- ▲ Uw kind gaat in bed liggen.
- ▲ Laat de wekker afgaan tot uw kind is opgestaan en de wekker heeft uitgeschakeld.
- ▲ Laat uw kind een paar slokken water drinken.
- ▲ Uw kind gaat terug naar bed en doet de 5 bekkenbodempieroefeningen (5" opspannen- 5" loslaten), in zijlig, met het bovenste been opgetrokken.
- ▲ Uw kind doet het broekje los en gaat naar het toilet. Let erop dat uw kind de goede plashouding aanneemt. Vraag of uw kind moet plassen. Als er plasdrang is, mag het plassen.
- ▲ Uw kind gaat terug naar bed, trekt het broekje aan en schakelt de wekker terug aan. Laat uw kind voelen of de lakens nog droog zijn. Dan terug in bed en herbeginnen.

Ieder uur na bedtijd

22 uur: eerste wektijd

- ▲ Laat het alarm afgaan en wek uw kind zachtjes met het afgesproken **paswoord** (bestaat uit 2 delen).
- ▲ Laat het alarm afgaan tot uw kind is opgestaan en de wekker heeft uitgeschakeld.
- ▲ Laat uw kind een paar slokken water drinken.
- ▲ Uw kind gaat terug naar bed en doet de 5 bekkenbodempieroefeningen (5" opspannen-5" loslaten), in zijlig, met het bovenste been opgetrokken.
- ▲ Uw kind doet het broekje los en gaat naar het toilet. Let erop dat uw kind de goede plashouding aanneemt. Vraag of uw kind moet plassen. Als er plasdrang is, mag het plassen.
- ▲ Broekje terug aan en wekker terug aanschakelen.

- ▲ Terug bij het bed voelt uw kind of de lakens nog droog zijn en vertelt u wat het voelt.
- ▲ Dan mag uw kind verder slapen tot het volgende uur.

23 uur: tweede wektijd: idem

24 uur: derde wektijd: idem

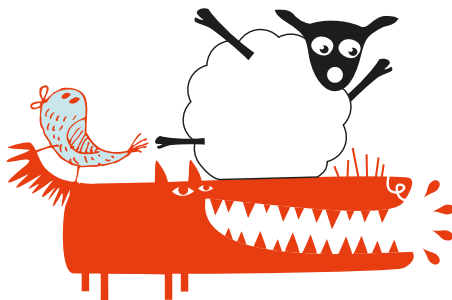
01 uur: vierde wektijd: idem

Ongelukje (wekker loopt af)

- ▲ **Wees niet kwaad of teleurgesteld:** ongelukjes zijn hele goede gelegenheden om iets te leren. Dankzij de wekker weet uw kind op welk moment het in bed plast (namelijk als zijn of haar blaas vol is). Zo leert uw kind zijn plas op te houden tot op het toilet om daar verder uit te plassen.
- ▲ Uw kind zet het alarm af, eventueel met hulp als dit niet binnen de 1 à 2 minuten lukt. Zorg ervoor dat uw kind altijd zelf het alarm uitzet.
- ▲ Zeg uw kind op een neutrale toon dat het in bed geplast heeft.
- ▲ Stuur uw kind naar toilet om verder te plassen.
- ▲ Verschoningsoefening: laat uw kind **zelf** het broekje en de lakens verversen (met hulp – leg het materiaal op voorhand klaar) en het natte gerief naar de wasmand brengen.
- ▲ Zet de plaswekker terug klaar.

's Ochtends

- ▲ Na de laatste wektijd mag uw kind (en uzelf) uitslapen.
- ▲ Bij het wakker worden: leg de nadruk op de goede elementen en de beloning (indien afgesproken)



02 DE VERVOLGTRAINING THUIS

De vervolgtraining start vanaf de derde nacht. Dit is een oefennacht.

In de vooravond na het avondeten

Eerste nacht starten met 10 positieve oefeningen voor het slapengaan

- ▲ Uw kind doet het broekje aan en zet de aangesloten plaswekker ver genoeg van het bed.
- ▲ Uw kind gaat in bed liggen.
- ▲ Laat de wekker afgaan tot uw kind is opgestaan en de wekker heeft uitgeschakeld.
- ▲ Uw kind gaat terug naar bed en doet de 5 bekkenbodemspieroefeningen (5" opspannen- 5" loslaten), in zijlig, met het bovenste been opgetrokken.
- ▲ Uw kind doet het broekje los en gaat naar het toilet. Let erop dat uw kind de goede plashouding aanneemt. Vraag of uw kind moet plassen. Als er plasdrang is, mag het plassen.
- ▲ Uw kind gaat terug naar bed, trekt het broekje aan en schakelt de wekker terug aan. Laat uw kind voelen of de lakens nog droog zijn. Dan terug in bed en herbeginnen.

Volgende nachten

- ▲ Doe de volgende nachten enkel de 10 positieve oefeningen voor bedtijd als uw kind de vorige nacht een grote plas in bed had. Bij een kleine plas moet uw kind de avond nadien maar 5 positieve oefeningen uitvoeren voor bedtijd. Bij volledig droog doorslapen of zelf opstaan: geen positieve oefeningen de volgende avond.
- ▲ Installeer de wekker ver genoeg van het bed.
- ▲ Vertel uw kind dat het fijn is als het droog blijft en maak het duidelijk dat na een ongelukje een verschoningsoefening nodig is.
- ▲ De eerste nachten staat er het best één ouder mee op om te controleren. Uw kind moet wel zelf de wekker aan- en uitschakelen.
- ▲ Uw kind houdt een 'plaswekkerkalender' bij.

Ongelukje (wekker loopt af)

- ▲ **Wees niet kwaad of teleurgesteld:** ongelukjes zijn hele goede gelegenheden om iets te leren. Dankzij de wekker weet uw kind op welk moment het in bed plast (namelijk als zijn of haar blaas vol is). Zo leert uw kind zijn plas op te houden tot op het toilet om daar verder uit te plassen.
- ▲ Uw kind zet het alarm af, eventueel met hulp als dit niet binnen de 1 à 2 minuten lukt. Zorg ervoor dat uw kind altijd zelf het alarm uitzet.
- ▲ Zeg uw kind op een neutrale toon dat het in bed geplast heeft.



- ▲ Stuur uw kind naar toilet om verder te plassen.
- ▲ Verschoningsoefening: laat uw kind **zelf** het broekje en de lakens verversen (leg het materiaal op voorhand klaar) en het natte gerief naar de wasmand brengen.
- ▲ Zet de plaswekker terug klaar.

Uw kind is droog

- ▲ Als uw kind 14 dagen na elkaar droog is (doorgeslapen of vanzelf opgestaan), bergt u de wekker twee weken op en stuurt die pas daarna terug.
- ▲ Bij een ongelukje (1x nat): afwachten, eventueel 's avonds bekkenbodemoefeningen herhalen.
- ▲ Bij 2x nat na elkaar: contacteer het UZ Gent en volg het advies: opnieuw starten met de plaswekker tot uw kind 14 opeenvolgende nachten droog (doorgeslapen of spontaan wakker worden) is.

03 MEDICATIE

Uw kind neemt eventuele medicatie in zoals afgesproken met de arts. Bouw **nooit** op eigen houtje medicatie af. Medicatie wordt doorgenomen zoals afgesproken met de arts. Hebt u vragen, contacteer dan de arts.



04 VOCHTINNAME EN BLAASVOLUME

Het is zeer belangrijk dat uw kind de adviezen in verband met drinken strikt opvolgt, zeker de eerste drie maanden. We raden aan om 1 keer per week het maximaal blaasvolume (superplas) te meten en te noteren op de lijst die u meekreeg.

05 CONTROLES EN FOLLOW-UP

- ▲ Na 2 weken een telefonisch consult (volgens de uren op afspraakkaartje).
- ▲ Na 1 maand consultatie bij de arts.

06 KALENDER

Datum	Aantal oefeningen 0 / 5 / 10	Wekker J / N	NAT	NAT	DROOG	DROOG	Blaasvolume ... ml
			Grote plas 10 oef.	Kleine plas 5 oef.	Zelf wakker 0 oef.	Door slapen 0 oef.	

Blijf het drinken volhouden!

Minstens 1x per week een superplas. Streefdoel:

Ochtendvolume na een droge nacht:

Medicatie:

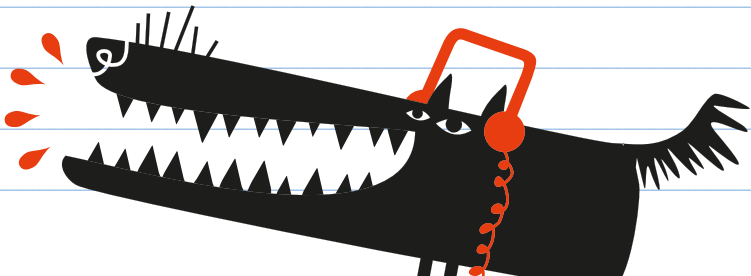
			NAT	NAT	DROOG	DROOG	
Datum	Aantal oefeningen 0 / 5 / 10	Wekker J / N	Grote plas 10 oef.	Kleine plas 5 oef.	Zelf wakker 0 oef.	Doorlapen 0 oef.	Blaasvolume ... ml

Blijf het drinken volhouden!

Minstens 1x per week een superplas. Streefdoel:

Ochtendvolume na een droge nacht:

Medicatie:



Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

