

# Droogbedtraining

**Allereerst moet je weten dat je niet de enige bent die last heeft van bedplassen. Er is een vrij grote groep kinderen van ouder dan tien jaar die hetzelfde probleem heeft. De meeste kinderen praten er niet over, want ze schamen zich.**

Hoe het komt dat je 's nachts nog niet droog blijft, weten we niet precies. Het kan zijn dat je te diep slaapt, zodat je niet wakker wordt als je naar de wc moet. In ieder geval doe je het niet expres en zal straffen of boos worden geen zin hebben. Wel kun je meehelpen je bed te verschonen, want dat scheelt een hoop werk voor je ouders.

Het kan zijn dat je al van alles hebt geprobeerd om van het bedplassen af te komen. Als je ouder bent dan tien jaar en je wilt er graag wat aan doen om 's nachts droog te blijven, dan is de droogbedtraining misschien iets voor jou.

## Wie mag er meedoen aan de training?

Eerst krijg je, samen met je ouders, een gesprek met de psychologe. Zij vertelt wat de droogbedtraining is. Zij zal vragen stellen over het bedplassen en over jezelf (zoals school, vrije tijd, vrienden). Ook vraagt ze aan je ouders of die tijd hebben jou te helpen met de training.

Na dit gesprek zal de psychologe beslissen of jij kunt meedoen aan de training. Het belangrijkste is dat je zelf echt wilt meedoen en dat je denkt dat je het acht weken kunt volhouden. Soms is het beter om er nog niet aan te beginnen: je hebt het bijvoorbeeld te druk op school of er gebeurt veel thuis, bijvoorbeeld een verhuizing of een andere grote verandering.

## Hoe gaat de training?

De bedoeling van de training is dat je leert 's nachts wakker te worden als je moet plassen. Om je te helpen met wakker worden, heb je een plaswekker nodig. Hoe je de wekker moet gebruiken en wat de training allemaal inhoudt, leer je in het ziekenhuis.

De training bestaat uit vijf nachten in het ziekenhuis en zeven weken thuis. De training duurt dus acht weken! Als de training is afgelopen, ben je meestal droog 's nachts. Bij sommige kinderen lukt de training (nog) niet. Dan zit er niets anders op dan nog een tijdje geduld te hebben. Bij bijna alle kinderen houdt het bedplassen vanzelf op als ze zeventien of achttien zijn.

## Wat gebeurt er in het ziekenhuis?

Je komt op vrijdagmiddag om 15.30 uur naar het ziekenhuis. Je blijft hier de vrijdag en het weekend. In het weekend mag je na het ontbijt naar huis. Maandag en dinsdag kun je gewoon naar school. Op de bezoektijden mogen er ook vrienden of familie komen. 's Nachts slaap je samen met een kind op de kamer dat ook een droogbedt-raining doet.

De eerste nacht is een Supernacht! Dit is ook meteen de moeilijkste. De nacht ziet er zo uit:

- Een kwartier voordat je gaat slapen maak je je bed en plaswekker in orde.
- Je drinkt een glas water.
- Je doet de 12x20-oefening, die helpt je om goed te voelen wanneer je naar het toilet moet.
- Je spreekt een wachtwoord af met de verpleegkundige.
- Je gaat slapen.
- Je wordt elk uur (!) wakker gemaakt.

Als je wakker wordt gemaakt, zeg je het wachtwoord en ga je naar de wc om te plassen. Dan drink je nog een glas water en ga je weer slapen. Een uur later gebeurt hetzelfde en zo de hele nacht door! Als je tussendoor in je bed plast, dan zal je plaswekker afgaan en word je wakker van het geluid van de wekker.

De verpleegkundige komt dan bij je om je naar je wachtwoord te vragen en je naar de wc mee te nemen. Als je niet wakker wordt van de wekker dan maakt de verpleegkundige je wakker. Als je bed of pyjama nat is, dan verschoon je dit zelf. Voordat je gaat slapen drink je een glas water. De eerste nacht is dus heel vermoeiend!!

De volgende vier nachten word je twee keer per nacht wakker gemaakt. Je krijgt vanaf de tweede nacht ook een trainingsboekje. Hierin kun je precies invullen hoe de nachten gaan. Hoe je dit invult leer je in het ziekenhuis.

Het komt zelden voor dat een kind een droge nacht heeft gehad als hij/zij het ziekenhuis verlaat. Dit is helemaal niet erg. Het is namelijk een training en het zal een tijdje duren voordat er verandering komt. Op woensdagochtend hebben jij en je ouders weer een afspraak met één van de psychologen. Die vertelt jullie dan hoe de training thuis gaat.

## Wat moet je thuis doen?

Je neemt de plaswekker mee naar huis en doet alles zoals je in het ziekenhuis hebt geleerd. Nu helpen je ouders je in plaats van de verpleegkundige. 's Morgens schrijf je in het trainingsboekje hoe de nacht is gegaan. De psychologe zal je één keer per week bellen om de week met je te bespreken.

Ook thuis zal het vaak voorkomen dat je bed nat is. Wees niet teleurgesteld: het betekent namelijk niet dat de training niet werkt. Je ouders mogen niet boos worden als je bed nat is! Na zeven weken kom je met je ouders voor een laatste gesprek. Hierin wordt besproken hoe het tot nu toe is gegaan.

## Informatie voor ouders of verzorgers

Ieder kind dat aan de training meedoet, gebruikt een plaswekker. Wij bestellen de plaswekker bij firma Elther. De plaswekker en de bijbehorende broekjes worden onder rembours thuisbezorgd. Dat betekent dat de postbode betaald moet worden.

Het gaat om een bedrag van 50 euro, voor de overige kosten (1,30 euro per dag) wordt een rekening thuis gestuurd. Niet altijd wordt de wekker vergoed door de verzekering. Neem daarom bij vragen contact op met uw zorgverzekeraar.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)

Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

## Contact

**polikliniek Kindergeneeskunde, locatie West**

T 020 510 88 90 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)

Route 32

Algemene voorwaarden: [www.olvg.nl/algemene\\_voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene_voorwaarden)

Klacht of opmerking: ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\2230