Behandeling

# Droog-bed training, de turbotraining

Deze droog-bed training is geschikt voor oudere kinderen en voor volwassenen, bij wie andere trainingen niet gelukt zijn.

Verschillende methodes die je misschien al eerder hebt geprobeerd, worden gecombineerd. In deze training krijg je veel opdrachten waar je je goed aan moet houden. Je hebt van je coach hulp nodig. Het is wel belangrijk dat je de afspraken die je met je coach maakt goed opvolgt. Uiteindelijk doe je het voor jezelf.

De eerste twee weken zijn het moeilijkste, maar wanneer het goed gaat wordt het programma langzaam afgebouwd. Bij deze methode worden wel eens medicijnen gebruikt ter ondersteuning. Daarnaast heb je een plaswekker nodig voor de training. De plaswekker moet je wakker maken, wanneer je ondanks de oefeningen zelf niet wakker wordt van de signalen van je blaas.

De turbotraining bestaat uit:

- Een intensieve nacht
- Oefennachten met: "Wekken met Wachtwoord", "Word Wakker Oefening" en “Natte regels”

## De Turbotraining

### Wat doe je als voorbereiding?

#### Algemene voorbereiding

- Lees eerst goed de “Tips en regels voor je begint met trainen”.
- Eventuele medicijnen zijn door de arts voorgeschreven en in huis.
- Start in een weekend, omdat je tijdens de intensieve nacht ieder uur wakker wordt gemaakt.
- Je kiest een vaste bedtijd en een vaste tijd van opstaan ’s morgens.
- Je bepaalt de wektijden.
- Je spreekt iedere avond een ander wachtwoord af.
- Je maakt een dagboek.
- Je kiest een vaste coach.
- Je volgt vanaf het begin goed en precies de instructies.
- De Word Wakker Oefening voor het slapen geldt voor alle trainingsavonden.
- Voor het slapen gaan controleer je de plaswekker. Zet hem op een plaats waar je hem niet in je slaap uit kunt doen. Controleer of de plaswekker aanstaat, of alles goed is aangesloten en of batterijen nog in orde zijn. Je laat het geluid een keer horen en je probeert dat geluid goed te onthouden. Je bedenkt bij jezelf: “wanneer ik dit hoor dan spring ik uit mijn bed”.
- Leg een schoon broekje en een reserve laken klaar, voor het geval het een keer mis gaat ’s nachts.

# Uitleg van de verschillende oefenonderdelen

## Wekken met wachtwoord

Je wordt door je coach iedere avond gewekt en dan moet je goed wakker zijn. Dit lukt beter wanneer je voor het slapen gaan een woord inprent dat je moet zeggen wanneer je gewekt wordt. Bovendien weet je coach dat je goed wakker bent als je het woord kunt zeggen. We noemen dat woord “een wachtwoord”. Het moet iedere avond een ander woord zijn, anders wen je eraan. Het wachtwoord moet kort zijn en kan bijvoorbeeld iets te maken hebben met je hobby’s. Iedere avond oefen je het nieuwe wachtwoord tijdens de Word Wakker Oefening.

## De Word Wakker Oefening

Ik blijf droog vannacht

Ik word om ……uur gewekt

Mijn wachtwoord is …

Als ik zelf wakker word, heb ik waarschijnlijk een signaal gevoeld om te moeten plassen en ga ik dus naar de WC

Is mijn blaas goed leeg? (Voelen met je hand op je blaas)

## De 'natte regels"

- Ik spring uit bed en doe de plaswekker uit.
- Ik ga naar de WC om te plassen.
- Ik ga terug naar mijn kamer en verschoon mijn bed en mijn broekje en ik doe de natte spullen bij de was.
- Ik schrijf de tijd in mijn dagboek en bedenk of ik echt geen signaaltje heb gevoeld.
- Ik ga op bed liggen, haal rustig adem met mijn hand op mijn blaas, ik tel de ademhaling en bij de tiende keer zeg ik “nu ga ik nog één keer plassen”.
- Ik ga naar de WC en probeer nog eens te plassen.
- Ik controleer of de plaswekker weer aan staat en ik doe de Word Wakker Oefening.

# Aan het werk!

## De intensieve nacht

- Je zorgt dat je klaar bent voor de nacht.
- Je neemt de medicijnen in (als je die gebruikt).
- Je doet de PRP oefening.
- Je zet de plaswekker zo neer, dat je uit je bed moet om er bij te kunnen.
- Je laat het alarm een keer afgaan, zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je legt een schoon broekje en een reserve laken klaar.
- Je legt je dagboek klaar en schrijft daarin je wachtwoord en wektijd.
- Je oefent de “natte regels”. De eerste 2 nachten zeg je ze niet alleen op, maar voer je ze ook een keer uit. Je coach laat de plaswekker alarmeren en jij doet alles zoals je het ’s nachts ook moet doen als het mis gaat.
- Je zegt de Word Wakker Oefening drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Bedenk goed op welke tijd je gewekt wordt en wat je wachtwoord is. Dan ga je slapen...
- Een uur later word je gewekt, doordat je coach je naam roept en je wachtwoord vraagt.
- Als je dan uit bed komt en bij de kamerdeur gaat staan, krijg je een glas water te drinken

- Je voelt heel goed met je hand op je blaas en besluit dan of je nog een uur droog kunt blijven of dat je voor de zekerheid gaat plassen.
- Je krijgt drinken, omdat je het volgende uur wanneer je gewekt wordt, telkens beter je blaas kunt voelen
- Je neemt elke keer wanneer je daarna weer in bed ligt de Word Wakker Oefening door, met de volgende wektijd natuurlijk!
- ’s Morgens bespreek je met je coach hoe het is gegaan. Probeer je te herinneren of je telkens goed wakker was en noteer dit in je dagboek.

## De oefennachten

Je wordt nog één keer gewekt. De wektijd is de eerste oefennacht halverwege de nacht. De nacht wordt in twee stukken verdeeld. Je overlegt met je coach hoe laat dat is, bijvoorbeeld om 2.00 uur. Je hoeft dan geen water meer te drinken maar het mag wel.

Elke nacht dat je droog bent, verandert de wektijd. Na een droge nacht verschuift de wektijd een half uur naar voren op, totdat je bij een wektijd bent van anderhalf uur na het slapen gaan. Ben je een keer nat geweest dan blijft dezelfde wektijd staan.

Je kunt zelf de wekker zetten in plaats van je te laten wekken. Dan is het heel belangrijk dat je het wachtwoord in je dagboek schrijft met de wektijd. Zo weet je zeker dat je echt wakker bent. Als het nét niet lukt om droog te blijven, dan mag de ochtendwektijd wat vervroegd worden.

## Wat doe je voor een oefennacht?

**Nog even wat je moet doen op een rijtje:**

- Je neemt de medicijnen in (als je die gebruikt).
- Je doet de PRP oefening.
- Je zet de plaswekker zo neer dat je uit je bed moet om er bij te kunnen.
- Je laat het alarm een keer afgaan, zodat je het geluid goed in je hoofd hebt.
- Je legt een schoon broekje en een reserve laken klaar.
- Je legt je dagboek klaar en schrijft daarin je wachtwoord en wektijd.
- Je oefent de “natte regels” (opzeggen en de eerste oefennacht ook doen).
- Je zegt de Word Wakker Oefening drie keer op. Je denkt bij ieder punt goed na wat het betekent. Elke avond kun je dat op een andere manier doen, in een andere volgorde. Ook moet je proberen er beelden bij te verzinnen. Bedenk goed op welke tijd je gewekt wordt en wat je wachtwoord is.
- Schrijf ’s morgens in je dagboek hoe het is gegaan.

# Hoe lang moet je doorgaan?

## Het stappenplan

### Stap 1

Wanneer je 2 weken droog gebleven bent, stop je met de medicijnen. Als je de Turbotraining zonder medicijnen doet, ga dan na 2 droge weken meteen door met stap 2

### Stap 2

Na (opnieuw) 2 droge weken doe je de plaswekker niet aan en probeer je helemaal zelf door de signalen van je blaas wakker te worden. Denk eraan: wel PRP, de Word Wakker Oefening doen en wekken met wachtwoord. Vul je dagboek in, zodat je weet

hoe vaak je droog of nat bent geweest.

## Stap 3

Na weer 2 droge weken ga je de wektijd met wachtwoord afbouwen. Door de tijd te verzetten naar 1 uur na het slapen gaan. Gaat dit ook goed dan zet je alleen nog de wekker op je vaste tijd van opstaan 's morgens.

**Vanaf nu doe je de volgende Word Wakker Oefening:**

Ik blijf droog vanacht.

Is mijn blaas goed leeg?

Als ik wakker word is het eerste waar ik aan denk: ik ga naar de WC om te plassen

Vergeet PRP niet!

## Wat moet je doen als het niet helpt?

- Ben je nat geweest laat de moed niet zakken, maar probeer te achterhalen hoe het komt dat je niet wakker bent geworden van de signalen van je blaas. Doe de avond erna extra goed de Word Wakker Oefening.
- Controleer ook nog even of je echt alle spelregels goed hebt opgevolgd. Je moet er echt hard voor werken. Wanneer je maar een beetje je best doet, helpt het ook maar een beetje.
- Als je ondanks hard oefenen en het goed opvolgen van de spelregels toch steeds nat bent, dan is het waarschijnlijk voor jou nu niet het goede moment om te trainen.
- Vraag begeleiding of hulp van de deskundige. Deze kan er soms voor kiezen het trainingsschema iets aan te passen of geeft je net even de goede tip, om het bijvoorbeeld vol te houden of om een terugval op te vangen.
- Soms kan het ook goed zijn om even niets te doen, om het later, bijvoorbeeld na een jaar nog eens te proberen.

## Als je het even moeilijk hebt...

- Hou vol, ook al ben je moe en gaat het hierdoor wel eens een nacht mis.
- Bedenk dat zo'n ongelukje waarschijnlijk komt, omdat je anders leert slapen, je moet leren "stand-by" te slapen, dus goed uitrusten en toch opletten.
- Dit is een grote kunst, daarvoor moet je een flinke doorzetter zijn!
- Blijf vertrouwen houden in jezelf!

## Bronvermelding

"Bedplassen, Daar wil je vanaf!"

geschreven door: Zwaan Mulder en Marianne Vijverberg

# Betrokken afdelingen

Spreekuur van het Kinder Incontinentie Team (KIT)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-van-het-kinder-incontinentie-team-kit)

Code KIN-710

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis