Behandeling

Droog-bed training, met een plaswekker

De plaswekker is een hulpmiddel, waarmee je oefent beter op te letten terwijl je slaapt en wakker te worden van signalen van je blaas. Zo leer je je bed droog te houden.

De plaswekker is geschikt voor kinderen vanaf ongeveer zeven jaar, die echt graag 's nachts droog willen worden. Je moet oud genoeg zijn om iedere avond te willen oefenen. Dit lukt alleen wanneer je niet te veel andere dingen aan je hoofd hebt, bijvoorbeeld problemen thuis of op school. De persoon die je helpt om alles goed te doen, noemen we "de coach". Meestal is dat je vader of je moeder.

Training met de plaswekker

Hoe werkt de plaswekker?

De wekker bestaat uit een zender en een ontvanger. De zender is het broekje en de ontvanger is een alarmkastje. Bij de eerste druppel plas die in het broekje komt, gaat er een alarm af om je wakker te maken. Je moet dan natuurlijk geen luier aan hebben.

Doordat je wakker wordt als je nog maar net begint te plassen, kun je proberen te stoppen met plassen, zodat niet je hele bed nat wordt. Je probeert dan de rest van de plas op de WC te doen. Wanneer je doorgaat met oefenen leer je zelfs dat je de plas op moet houden wanneer je slaapt of je wordt eerder wakker om te gaan plassen vóór de wekker gaat.

Je leert "stand-by" te slapen, zoals een brandweerman. Een brandweerman ligt rustig te slapen, maar bij alarm moet hij meteen wakker worden en in de brandweerauto springen om de brand te gaan blussen. Soms werkt de plaswekker als gevangenisbewaarder, omdat je niet wilt dat de plaswekker af zal gaan, kun je (onbewust) de plas beter ophouden.



De spelregels

Hoe ga je van start?

- Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aanstaat en of alles goed is aangesloten. Je bent net een piloot die voor iedere vlucht alle lampjes en schakelaars van zijn vliegtuig controleert.
- Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt, door het een keer af te laten gaan. Dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de plaswekker gaat.



Regels; zorg dat je ze goed kent en snapt

Het is de bedoeling dat je de volgende regels iedere avond gaat opzeggen en dat je goed over de regels nadenkt. Want het laatste waar je aan denkt voordat je in slaap valt blijft in je hoofd hangen. Dus schrijf ze op of leer ze uit je hoofd.

"Droge regels"

- Heb ik de PRP voorbereiding op de nacht gedaan? Weet je nog? Plassen, Rusten, Plassen
- Nu heb ik mijn blaas goed leeg en kan ik droog blijven.
- Staat de wekker aan? Denk aan het verhaal van de piloot.
- Laat het alarm een keer goed afgaan en bedenk: "Heb ik het geluid van de plaswekker goed in mijn hoofd?"
- Als de plaswekker afgaat, sta ik meteen op en ga ik plassen. Denk aan het verhaal van de brandweerman.
- Als ik 's nachts zelf wakker word, ga ik snel naar de WC om te plassen.

" Natte regels" (als de wekker afgaat)

- Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct naar de WC.
- Ik doe het natte broekje of inlegger uit.
- Ik doe een droog broekje of inlegger aan.
- Ik zet de plaswekker weer aan.
- Je oefent de "natte regels" elke avond een keer voor het slapen gaan tot je ze heel goed weet. Het is de bedoeling dat je 's nachts ook weet wat er moet gebeuren als de plaswekker gaat. De eerste twee avonden moet je de "natte regels" niet

alleen opzeggen, maar ook uitvoeren.

Let op: Omdat er verschillende plaswekkers zijn kunnen de “natte regels” iets verschillen. Bedenk hoe je de “natte regels” op jouw plaswekker moet toepassen. Schrijf ze op en leer ze uit je hoofd.

Als je niet wakker wordt van de plaswekker

Als je niet wakker wordt van de wekker dan mag de coach je helpen door hard je naam te roepen en zo proberen je wakker te krijgen. Als roepen echt niet helpt mag de coach ook een beetje schudden. **De coach mag niet de wekker uit zetten dat moet je echt zelf doen.** Als het moeilijk blijft om wakker te worden van de wekker neem dan contact op met je therapeut.

De training

De eerste nacht

De eerste nacht is best moeilijk. Je moet dan heel veel uit je hoofd leren. Maar natuurlijk hoef je niet alles in één keer te weten, je zult zien dat het elke avond voor het slapen gaan weer makkelijker gaat.

Voorbereiding op de eerste en tweede nacht

- Controleer of de plaswekker het doet.
- Leg een schoon broekje klaar.
- Oefen jouw “natte regels” een keer, zoals je ze hebt opgeschreven. Ga op je bed liggen en laat het alarm van de plaswekker afgaan. Of je vraagt je coach het voor je te doen. Jij gaat dan je bed uit en doet alles wat je moet doen als je nat bent.
- Oefen jouw “droge regels” en leer ze uit je hoofd.

Voorbereiding op de volgende nachten

- Controleer of de plaswekker het doet.
- Leg een schoon broekje klaar.
- Het is weer tijd voor jouw “natte regels”. Probeer maar of je ze al uit je hoofd kent.
- Zeg jouw “droge regels” een paar keer op en vergeet de PRP niet.

Het is de bedoeling dat je iedere morgen noteert hoe het ’s nachts is gegaan. Vul de kalender in of maak een dagboek waarin je alles opschrijft.

Nog een paar tips

- Als je het idee hebt dat je moeilijk wakker wordt, denk dan nog eens aan de tip om een lampje te laten branden.
- Het kan zijn dat je een beetje moe begint te worden. Dat komt omdat je nog moet wennen aan de andere manier van slapen. Je slaapt nu “stand-by”. Weet je nog? Slapen, uitrusten en opletten tegelijk. In het begin moet je daar nog aan wennen, wanneer je wat langer bezig bent, rust je vanzelf uit. Een beetje moe zijn hoort erbij, dat is dus een goed teken.
- Wanneer je de “natte en droge regels” goed uit je hoofd kent, kun je ze ook bij de voorbereiding opschrijven, waardoor je er weer meer over nadenkt.
- Zorg ervoor dat je de plaswekker niet in je slaap uit kunt doen, maar je uit je bed moet om de wekker uit te zetten.
- Houd per week de droge en de natte nachten bij en tel op hoeveel het er zijn. Zo kun je per week zien hoe het is gegaan en of je al een record hebt gehaald. Wanneer je iedere week probeert om het beter te doen, wordt het een wedstrijd die jij

gaat winnen!

Hoe lang moet je de plaswekker gebruiken?

In het begin zal het alarm van de plaswekker regelmatig afgaan. Als alles goed gaat, zal dat na 2 of 3 weken steeds minder gebeuren. Het is natuurlijk te hopen dat je snel droog bent en blijft. Het kan zijn dat het aantal droge nachten achter elkaar bij jou iets langer duurt. Wanneer er per week verbetering is hou dan vol, want bij sommige kinderen duurt de totale training 2 tot 4 maanden.

Wanneer je 14 nachten droog bent gebleven (dat wil zeggen dat het alarm niet is afgegaan) mag je zonder plaswekker gaan slapen. De “droge en natte regels” tellen dan niet meer. Toch is het belangrijk dat je blijft oefenen om wakker te worden.
Doe daarom de volgende Word Wakker Oefening:

- Ik blijf droog vanacht
- Wanneer ik een seintje van mijn blaas voel, spring ik uit mijn bed.
- Wanneer ik uit mijzelf wakker word, ga ik altijd naar de WC om te plassen.
- Vergeet de PRP niet!

Het komt ook voor dat kinderen eerst droog worden, maar na een tijdje toch weer in bed gaan plassen. Gebruik de plaswekker dan nog een keer. Wacht daar niet te lang mee, want na een korte periode blijven de meeste kinderen droog.

Wat moet je doen als het niet helpt?

Als er na 4-6 weken geen verbetering is en het alarm gaat iedere nacht of een paar keer per week af, dan helpt de wekker bij jou niet genoeg. Ga dan wel even na of je de “droge en natte regels” goed hebt geoefend. Wanneer je echt je best hebt gedaan kun je beter stoppen, dan doorgaan zonder dat het helpt.

Blijkbaar was dit voor jou geen goede manier of heb je een erg hardnekkig probleem. Neem eerst een periode rust van minstens een half jaar, waarna misschien gestart kan worden met een nog intensievere training.

Dagboek om in te vullen

Kalender van:

Datum en dag	Nat, niet wakker van de bel	Nat, wakker van de bel	Droog zelf wakker geworden	Droog doorgeslapen

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-712

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis