

Behandeling

Droog-bed training, tips en regels

Wil jij leren om 's nachts droog te slapen? Voordat je start met de droog-bed training, moet je er wel echt helemaal klaar voor zijn. Lees daarom deze tips even goed door.

Droog-bed training

Tips en regels voor je begint

Huidige versie in Zenya

1. Droog leren slapen vereist veel inzet en doorzettingsvermogen: bedenk of het moment goed is om aan zo'n moeilijke klus te beginnen. Voel je je fit? Zijn er misschien andere (grotere) problemen dan bedplassen?
2. Begin niet met trainen vlak voor een kamp of vakantie of bij de start van een nieuw schooljaar. De training moet zonder onderbreking, drie maanden volgehouden kunnen worden.
3. Spreek af wie je thuis gaat helpen bij deze training. Dat wordt jouw coach.
4. Zorg ervoor dat je zes keer per dag naar de WC gaat. Zo oefen je ook de seintjes van je blaas te herkennen en heb je de meeste kans om droog te worden. Je moet natuurlijk wel voldoende drinken (8 jaar: zeven of acht flinke bekers/glazen) Begin de dag met twee glazen water. Je lichaam went er dan aan om aan het begin van de dag plas te gaan maken en niet alleen aan het einde van de dag.
5. 's Avonds drinken mag tot één uur voor het naar bed gaan. Drink niet te veel en geen priklimonade, koffie of thee.
6. Ga na of je iedere dag poept en of het makkelijk gaat. Wanneer er teveel poep in je buik zit, heeft je blaas minder plaats om uit te rekken en kun je er minder plas in verzamelen. Als je buik steeds vol zit met poep kun je ook minder goed voelen of je moet plassen. De "voelsprietjes" komen in de verdrukking. Wanneer je niet iedere dag poept of de poep is heel hard, dan is meer drinken extra belangrijk en ook het eten van fruit en groente. Probeer ook eens iedere dag na de maaltijd rustig op de WC te gaan zitten om te kijken of er iets komt.
7. Druk af en toe zachtjes een paar keer op je blaas, zodat je weet waar de seintjes vandaan komen.
8. Oefen ieder avond ook al ben je een beetje moe of denk je: "dat weet ik nu wel".
9. Doe als voorbereiding op een droge nacht de PRP-oefening: "Plassen, Rusten, Plassen". Je doet eerst een plas (P), als je jouw blaas goed hebt leeggeplast en klaar bent voor de nacht, ga je rustig op bed liggen lezen of naar rustige muziek luisteren. Je lichaam rust dan al wat uit (R). Er wordt nog wel plas gemaakt. Na een half uur ga je nog een keer plassen (P) Zo ben je al een groot deel van je vocht kwijt.
10. Een regelmatig slaapritme is belangrijk. Spreek voor een periode van vier weken een vaste bedtijd af. Houdt er rekening mee dat je bij een training nog ongeveer 30 minuten moet oefenen voor je gaat slapen. Daarnaast moet je 's morgens op een vaste tijd de gewone wekker zetten om te plassen. Je blaas wordt zo geprogrammeerd. Deze afspraak geldt ook in het weekend!
11. Als je eerder uit jezelf wakker wordt, moet je altijd denken "ik heb vast een seintje van mijn blaas gehad, ik ga onmiddellijk naar de WC".
12. Het kan helpen om een lampje aan te laten in je slaapkamer. Veel kinderen worden daardoor gemakkelijker wakker.
13. Zorg dat je makkelijk en snel bij de WC kunt komen. Zet eventueel een po op je kamer.
14. Tijdens het oefenen draag je geen luier meer
15. Bij 'terugval' moet je niet de moed verliezen, maar zo snel mogelijk weer met trainen beginnen. Neem contact op met jouw therapeut. Doe dat ook als er iets niet goed gaat of dingen anders verlopen.

Klaar voor de start?

Is dit het goede moment om te starten?

Droog leren slapen is best een klus. Het vraagt veel inzet en doorzetten. Daarom is het belangrijk om eerst te bedenken of het een goed moment is om te beginnen. Voel je je fit? Zijn er geen andere grote dingen aan de hand, zoals stress of verdriet? Begin liever niet vlak voor een kamp, een vakantie of het nieuwe schooljaar. Je moet namelijk drie maanden lang elke dag kunnen oefenen, zonder pauze.

Wie is je coach?

Spreek met iemand thuis af wie jou gaat helpen. Die persoon wordt jouw coach. Samen gaan jullie ervoor!

Drinken

Seintjes van je blaas

Druk af en toe zachtjes op je buik, op de plaats waar je blaas zit. Daar komen de seintjes vandaan! Ga elke dag zes keer naar de WC. Zo leer je de seintjes van je blaas herkennen. Dat helpt je om 's nachts droog te blijven.

De hele dag drinken

Drink genoeg op een dag. Als je ongeveer acht jaar bent, betekent dat zeven tot acht grote glazen. Begin je dag met twee glazen water. Je lichaam went er dan aan om aan het begin van de dag plas te gaan maken en niet alleen aan het einde van de dag.

's Avonds mag je nog drinken tot één uur voordat je gaat slapen. Drink dan niet te veel en neem geen priklimonade, koffie of thee.



Hoe zit het met poepen?

Poep je elke dag? En gaat dat makkelijk? Dat is belangrijk. Als er te veel poep in je buik zit, heeft je blaas minder ruimte en kun je er minder plas in verzamelen. Als je buik steeds vol zit met poep kun je ook minder goed voelen of je moet plassen. De 'voelsprietjes' komen in de verdrukking.

Als je niet elke dag poept of je poep is heel hard, dan is meer drinken en het eten van groente en fruit extra belangrijk. Probeer ook eens iedere dag na de maaltijd rustig op de WC te gaan zitten om te kijken of er iets komt.



Naar bed

Elke dag op dezelfde tijd naar bed

Een vaste bedtijd is belangrijk. Spreek af hoe laat je vier weken lang naar bed gaat. Vergeet niet dat je voor het slapen nog een half uurtje moet oefenen. Zet ook elke ochtend een gewone wekker op dezelfde tijd. Zo leert je blaas wanneer het tijd is om wakker te worden. Dit doe je ook in het weekend!

De PRP-oefening

Doe vlak voor je gaat slapen de PRP-oefening. Dat betekent: Plassen, Rusten, Plassen. Eerst ga je plassen (P) en plas je je blaas goed leeg. Daarna ga je rustig op je bed liggen lezen of naar muziek luisteren. Je lichaam rust dan al een beetje uit (R). Na een half uur ga je nog een keer plassen (P). Zo ben je al een groot deel van je vocht kwijt.

Oefen elke avond, ook als je moe bent of denkt: "Dat weet ik nu wel."

Tips voor tijdens de nacht

- Word je 's nachts wakker? Denk dan: "Ik heb vast een seintje gehad van mijn blaas." Ga meteen naar de WC.
- Een nachtlampje aan laten kan helpen. Veel kinderen worden dan makkelijker wakker.
- Zorg dat je makkelijk en snel bij de WC kunt komen. Zet anders een po op je kamer.

Wat als het even niet lukt?

Tijdens het oefenen draag je geen luier meer. En gaat het een keer mis? Dat geeft niet. Het hoort erbij. Probeer het zo snel mogelijk weer opnieuw. Als je vragen hebt, kun je contact met ons opnemen.

Informatie voor ouders / verzorgers

Samen werken aan droge nachten

Gaat uw kind oefenen met droog slapen? Uw steun is hierbij van grote waarde. U bent de coach: degene die helpt structuur aan te brengen, stimuleert bij tegenslagen en successen viert. Lees samen met uw kind de informatie door.

Kies een geschikt moment

Leren droog slapen vraagt veel inzet en doorzettingsvermogen van een kind. Kies daarom een rustig moment om te starten. Voelt uw kind zich fit? Zijn er geen grote veranderingen of spanningen, zoals een verhuizing, geboorte van broertje/zusje of schoolwisseling? Begin liever niet vlak voor een vakantie, schoolkamp of de start van een nieuw schooljaar. De training duurt minstens drie maanden en moet dagelijks doorgaan, zonder onderbreking.

Uw rol als coach

Besprek met uw kind dat u hem of haar gaat helpen. U bent de 'coach': u moedigt aan, helpt herinneren, en blijft positief – ook als het even tegenzit. Een rustige, duidelijke en steunende aanpak helpt uw kind het vol te houden. Geef complimenten voor de inzet, niet alleen voor droge nachten. Help uw kind om dagelijks te oefenen – ook als het moe is of denkt dat het de oefening al kent. Het gaat om herhaling en een vast ritme.

Gaat het even niet zo goed?

Gaat het een periode minder goed of is er sprake van een terugval? Geen zorgen. Blijf positief en begin weer opnieuw. Neem bij vragen of onzekerheden contact met ons op. Samen zorgen we voor een goede begeleiding van uw kind.

Betrokken afdelingen

Spreekuur van het Kinder Incontinentie Team (KIT)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-van-het-kinder-incontinentie-team-kit>)

Code KIN-711