

Bedplassen

Informatie voor (ouders van) kinderen en jongeren

Bedplassen kan heel vervelend zijn

Zowel voor ouders als kinderen kan bedplassen heel vervelend zijn. Kinderen schamen zich er vaak voor, zeker als ze ouder worden. Gelukkig heeft bedplassen bijna nooit een lichamelijke oorzaak. Zindelijk worden is een leerproces, zowel 's nachts als overdag. Het kind moet leren de spieren van de blaas te beheersen. U als ouder kunt uw kind niet zindelijk maken, maar wel daarbij helpen dit te leren.

Bedplassen komt veel voor bij kinderen

Op 6-jarige leeftijd plast ongeveer 12% van de kinderen nog in bed. Dat betekent dus 3 à 4 van de 30 kinderen in een schoolklas. Van dezelfde 30 kinderen zijn er, op 8-jarige leeftijd, nog 2 kinderen 's nachts niet droog. Bij jongens komt het meer voor dan bij meisjes (verhouding 3 jongens : 2 meisjes). Jaarlijks houdt ongeveer 15% van deze kinderen spontaan op met bedplassen.

Wanneer kan je spreken over bedplassen?

Volgens de officiële diagnose wordt van bedplassen gesproken als een kind van 7 jaar tenminste tweemaal per maand 's nachts in bed plast. Bij jongere kinderen wordt nog niet van bedplassen gesproken.

Waarom plast een kind in bed?

Oorzaken van bedplassen zijn moeilijk vast te stellen. Mogelijke oorzaken zijn:

- Stressvolle omstandigheden, zoals een verhuizing, geboorte van een broertje of zusje. Het is niet bewezen dat spanningen bedplassen kan veroorzaken. Een kind kan door het bedplassen wel onzeker worden, waardoor het bedplassen toeneemt.
- Erfelijkheid, bijvoorbeeld vader was ook wat later met zindelijk worden.
- Heel vast/diep slapen, het niet wakker worden door het signaal van een volle blaas.
- Een tekort van de stof 'antidiuretisch hormoon'. Dit hormoon zorgt ervoor dat het lichaam weinig urine aanmaakt tijdens de nacht. Soms duurt het langer voordat het lichaam voldoende van deze stof aanmaakt. Dit kan in de familie voorkomen.
- Aangepast drinken: door 's avonds te weinig of niets te drinken, leert het lichaam niet (goed) dat het de stof antidiuretisch hormoon moet aanmaken (zie ook het punt hierboven).
- Een combinatie van factoren.
- Er zijn zelden afwijkingen aan blaas of urinewegen, maar het kan wel.

Let op: er hoeft niet altijd een duidelijk aanwijsbare oorzaak te zijn.

Motivatie

Als uw kind overdag wel zindelijk is en het bedplassen een probleem vindt, dan kunt u samen werken aan een oplossing. Dit vraagt een positieve instelling en geduld.

Motivatie om het bedplassen aan te pakken, bij u én uw kind, is de eerste stap! Probeer door een positieve benadering het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren. Verlies niet uw geduld als uw kind toch weer nat is, maar laat merken dat u het fijn vindt als het bed droog is.

Sommige kinderen merken weinig van het bedplassen, waardoor het meer een probleem van de ouders is dan van het kind. Laat uw kind ook zelf verantwoording dragen. Spreek bijvoorbeeld af dat u samen met uw kind het bed afhaalt of dat het kind het alleen doet. Dit is geen straf, maar samenwerken.

Het is belangrijk om een bepaalde aanpak een periode vol te houden, ook als er niet direct succes is. Met een consequente aanpak bereikt u uiteindelijk meer.

Methodes

Er zijn verschillende methodes om kinderen te leren zindelijk te worden. Deze hebben allemaal hun voor- en nadelen. Sommige zijn niet voor jonge kinderen geschikt, dit staat vermeld. Beslis samen met het kind welke methode jullie gaan gebruiken. Voor alle methodes geldt dat u er langere tijd voor moet uittrekken. Kies het juiste moment om er aan te beginnen (dus niet vlak voor een logeerpartijtje bijvoorbeeld).

Hieronder staan de volgende methodes uitgelegd:

- Opnemen (met wachtwoord);
- Kalender- of stimuleringsmethode;
- Regelmatig plassen en blaastraining overdag;
- Inprenting;
- Plaswekker (in combinatie met medicatie);
- Droog bed training / behandeling in het ziekenhuis;
- Medicatie
- Combinaties.

Medisch onderzoek

Voordat u begint met een methode om het kind droog te laten worden, kan het goed zijn om medische oorzaken uit te sluiten. Zoals eerder vermeldt, is er bijna nooit een medische oorzaak waardoor een kind in bed plast. Maar het komt wel voor. Om dit uit te sluiten is het goed om medisch onderzoek te laten doen naar de werking van de blaas van het kind, het goed kunnen plassen (urineproductie, harde straal, slappe straal e.d.) en eventueel de hormoonbalansen die een rol spelen bij het plassen. Dit onderzoek wordt soms door de huisarts zelf gedaan, andere huisartsen geven een verwijzing voor een specialist in het ziekenhuis.

Opnemen (met wachtwoord)

Bij opnemen wekt u uw kind op een vaste tijd in de avond/nacht om te gaan plassen. Maak het kind niet vaker dan één keer per nacht wakker. Dit kan bijvoorbeeld zijn als u zelf naar bed gaat, maar spreek samen met uw kind de tijd af. Belangrijk bij deze methode is het dat uw kind goed wakker is en zelf naar de wc loopt of op een potje gaat zitten. Als het kind niet goed wakker is, leert het juist om slapend te plassen. Om zeker te zijn dat het kind wakker is kunt u een wachtwoord afspreken. Dit wachtwoord spreekt u af voor het slapen gaan. Als het kind het wachtwoord kan noemen is het wakker genoeg en mag het gaan plassen. Veel kinderen weten de volgende ochtend niet meer dat ze het wachtwoord genoemd hebben, dat geeft niets. Het belangrijkste is dat ze wachtwoord kunnen noemen voordat ze gaan plassen. Kies iedere dag een nieuw wachtwoord, zodat het kind niet 'automatisch' het wachtwoord zegt. In plaats van een wachtwoord kunt u het kind ook tot 20 laten tellen. Opnemen kan in combinatie met de kalendermethode worden gebruikt.

De procedure

- Neem het kind om bijvoorbeeld middernacht op om te plassen.
- Neem het kind na drie droge nachten de volgende nacht om 23.30 uur op.
- Neem het kind na drie droge nachten om 23.00 uur op, na drie om 22.30 uur enz.
- Ga hiermee door tot u het kind één uur na de normale bedtijd opneemt. Als dit meerdere nachten achter elkaar goed gaat, stop dan met opnemen.
- Neem het kind na een natte nacht op, op hetzelfde tijdstip als de nacht ervoor.

Door met de tijden te 'schuiven' leert het lichaam om een steeds langere nacht droog te zijn.

Kalendermethode of stimuleringsmethode

De kalendermethode is geschikt voor kinderen tot (ongeveer) acht jaar. Deze methode is alleen zinvol als het kind niet meer elke nacht nat is. Het doel is het kind stimuleren en/of aanmoedigen met droge nachten.

De procedure

Laat het kind een kalender maken van een maand lang, met alle dagen van de week erop. Iedere dag heeft een vakje waar een zonnetje getekend kan worden of een sticker geplakt. Hang de kalender bij het bed van uw kind. Als uw kind 's nachts droog is mag hij/zij 's ochtends een zonnetje tekenen of een plakplaatje plakken. Prijs uw kind 's ochtends en tenminste 5x in de loop van de dag voor het "droog" zijn.

Na een aantal droge nachten moet het kind worden beloond met iets wat het leuk vindt. Spreek samen af na hoeveel nachten dit is. Spreek ook samen af welke beloning jullie kiezen. In het begin

krijgt het kind een beloning voor een paar (bijvoorbeeld 3) droge nachten, daarna worden de eisen voor het verkrijgen van de beloning hoger (bijvoorbeeld na 5 en dan na 8). Een aantal voorbeeld beloningen vindt u achterin deze brochure. Belangrijk is dat jullie samen beslissen, hierdoor wordt het kind extra gestimuleerd en zal het waarschijnlijk ook sneller lukken om droog te worden.

Als uw kind 's nachts en/of 's morgens wakker wordt door een nat bed, laat het dan naar de w.c. gaan om goed uit te plassen. Het is belangrijk dat uw kind goed wakker is. Laat het daarna zichzelf verschonen en, voor zover het daartoe in staat is, zelf het bed verschonen. Het beste is zo weinig mogelijk (negatieve) aandacht te besteden aan het nat zijn. Zeg er niets over of alleen iets in de trant van 'morgen proberen we het opnieuw'.

Regelmatig plassen en blaastraining overdag

Als uw kind overdag ook problemen heeft met plassen (bijvoorbeeld heel vaak of juist bijna niet gaan plassen) kan het nuttig zijn om overdag te beginnen met training om regelmatig te gaan plassen. Uw kind leert dan de prikkels van de volle blaas beter te herkennen. U doet dit door vaste tijden in te stellen waarop uw kind naar de wc gaat. Wanneer het plassen overdag nog niet (helemaal) goed gaat, werk hier dan eerst aan voordat u gaat werken aan het bedplassen. Het kind moet eerst goed overdag kunnen plassen om 's nachts überhaupt droog te kunnen worden.

De procedure

- Breng duidelijke regelmaat aan in het naar de wc gaan door bijvoorbeeld: 's ochtends na het opstaan, op school in de (kleine) pauze, thuis tussen de middag, 's middags meteen na school, voor het eten en voor het slapen gaan.
- Laat het kind plaats nemen op het toilet en laat het proberen te plassen.
- Ook als het niet (meteen) hoeft te plassen, houdt u toch het schema aan.
- Laat het kind gewoon eten en drinken.

Als dit ritme goed lukt, begint de blaastraining:

- laat het kind voordat het gaat plassen de plas 10 tellen ophouden. Probeer dit voor alle plassen voor 3 dagen lang. Als dit goed gaat, gaat u verder.
- Breidt het aantal tellen langzaam uit naar 15, 20, 30, 45, 60 en 90. Telkens weer voor alle plassen en 3 dagen achter elkaar.
- Wanneer het niet lukt, gaat u een stapje terug met het aantal tellen voor die dag en probeert u het de volgende dag opnieuw. (bijvoorbeeld van 30 tellen terug naar 20 tellen. Met die 20 tellen maken jullie de dag af en de volgende dag proberen jullie weer 30 tellen).
- Als de stap naar meer tellen te groot is, kiest u een ander getal, bijv 25 i.p.v. 30.
- Het kind leert nu nog beter te voelen hoe een volle blaas voelt.

Als dit goed lukt kunt u (opnieuw) beginnen met opnemen en/of de kalendermethode voor het bedplassen. Het gebeurt vaak dat het bedplassen 'verdwijnt' wanneer het kind overdag goed geleert heeft te plassen.

Inprenting

Deze methode kan los gebruikt worden, maar kan ook gecombineerd met alle andere methoden gebruikt worden.

De procedure

Voordat het kind gaat slapen zegt het kind minimaal 3x hardop 'ik word wakker als ik moet plassen'. Hierdoor ontstaat er inprenting in de hersenen en wordt het kind sneller wakker als het moet plassen. Kinderen kunnen het vreemd of stom vinden om dit hardop te zeggen, maar toch kan het heel goed werken. Het kind stimuleert zichzelf met deze zin extra om echt wakker te worden.

Plaswekkermethode

De plaswekkermethode is geschikt voor kinderen vanaf 7 jaar wanneer de eerder besproken methoden niet hebben geholpen. Doel is dat het kind met dit apparaat leert om wakker te worden van een volle blaas en op tijd naar de wc gaat. De plaswekker wordt vaak als een 'laatste redmiddel' gebruikt. De plaswekker (zelf) kost geld. Beoordeel samen met het kind of jullie de plaswekker willen gaan proberen, of toch (nog een keer) een andere methode kiezen.

De procedure

De plaswekker bestaat uit een apparaat, de 'wekker' en een onderbroek met daarin elektrodedraadjes. Als het kind 's nachts plast, maken de draadjes contact en gaat de wekker af. De wekker gaat af bij de

eerste druppels urine. Het is de bedoeling dat uw kind daar wakker van wordt en dan alsnog naar de wc gaat. Het kan gebeuren dat uw kind de eerste keren niet direct wakker wordt. In dat geval maakt u uw kind zelf wakker. Uw kind zet zelf de wekker uit, gaat naar het toilet en helpt zonnodig met het bed verschonen. Na verloop van tijd zal uw kind steeds eerder reageren op de wekker: Uw kind wordt wakker voordat de wekker afgaat en slaapt droog door of staat 's nachts zelf op tijd op.

Er zijn verschillende soorten wekkers maar ze werken op dezelfde manier (draadloze wekkers, wekkers met een polsbandje of een triller in het kussen etc). Het is belangrijk dat de plaswekker op de juiste manier wordt gebruikt. De jeugdverpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u informeren waar plaswekkers te huur en/of te koop zijn. De plaswekker wordt in veel gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. U heeft daarvoor wel een verwijzing van de huisarts nodig.

Plaswekkermethode in combinatie met medicijnen

Deze combinatiemethode is geschikt voor kinderen bij wie de eerder genoemde methoden niet tot het gewenste resultaat hebben geleid. Omdat de medicijnen ervoor zorgen dat er minder urine wordt aangemaakt, heeft de methode een motiverend effect: Als er eenmaal niet in bed wordt geplast, kan het zelfvertrouwen toenemen.

Deze medicijnen moeten door uw huisarts worden voorgeschreven.

Droog Bed Training / behandeling in ziekenhuis

De Droog Bed Training wordt geadviseerd aan kinderen van tenminste 8 jaar oud, waarbij alle andere methoden (inclusief de plaswekker) geen resultaat hadden. Het is belangrijk dat ouder en kind beide (goed) gemotiveerd zijn.

Het doel van deze training is dat het kind 'anders' leert te slapen en daardoor op tijd wakker wordt om te gaan plassen. Omdat in de training de plaswekker wordt gecombineerd met intensieve oefeningen en positieve aandacht, is begeleiding bij deze training noodzakelijk.

Indien de Droog Bed Training wordt geadviseerd, zult u verwezen worden naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis voor poliklinische training en begeleiding. In Meppel is een speciaal centrum waar zulke cursussen worden gegeven aan jongeren en volwassenen. Veel andere ziekenhuizen in Nederland hebben de methode van Meppel overgenomen.

In bijna alle ziekenhuizen is tegenwoordig een 'poep- en plaspoli' waar kinderen/jongeren met problemen geholpen kunnen worden.

Medicijnen

Bij jonge kinderen worden medicijnen voor bedplassen meestal niet voorgeschreven. Wanneer er (sociale) problemen ontstaan of wanneer het kind ouder is, kunnen medicijnen wel worden voorgeschreven voor korte periode(n) (bijvoorbeeld bij een schoolkamp of logeerpartij).

In de medicijnen kan het diuretisch hormoon zitten, waar eerder over gesproken is. Door deze medicijnen vult u het niveau aan van het lichaam. Wanneer het lichaam (nog) niet genoeg diuretisch hormoon aanmaakt, kan deze aanvulling helpen als 'zetje in de goede richting'.

Het is echter niet zo dat het lichaam meer of minder diuretisch hormoon aanmaakt door het gebruik van medicijnen. Medicijnen zijn dus geen echte oplossing voor bedplassen, maar de methode heeft een motiverend effect: als er eenmaal niet in bed wordt geplast, kan het zelfvertrouwen toenemen.

Uw huisarts kan u verder voorlichten en uw kind deze medicijnen voorschrijven.

Combinaties

Er kunnen combinaties van verschillende methodes gemaakt worden om het kind droog te krijgen.

Welke combinatie voor welk kind geschikt is, wordt vaak bepaald in overleg met gespecialiseerde verpleegkundigen in ziekenhuizen (bijvoorbeeld van de poep- en plaspoli).

Indien geen succes

- Als een methode geen succes heeft, stop er dan een poosje mee en laat het hele onderwerp een tijdje rusten. Veel kinderen worden toch vanzelf droog, ze hebben gewoon meer tijd nodig.
- Zeker in drukke periodes in het leven (verhuizing, verjaardag, feestdag, examens etc) kunnen terugvallen ontstaan. Als u weet dat er een drukke periode aankomt, begin dan nog niet met een (nieuwe) methode tenzij het kind het zelf heel graag wil.

- Ga na of het kind echt goed gemotiveerd was. Motivatie is een erg belangrijke factor om een methode te laten slagen. Wanneer een methode geen succes oplevert, kan dit demotiverend werken voor een volgende poging. Begin dus alleen als uw kind goed gemotiveerd is.
- Is uw kind (opnieuw) gemotiveerd om droog te worden, bespreek dan samen welke methode jullie nu gaan proberen (dezelfde als eerder of een andere).

Wat moet u niet doen?

- Straffen: uw kind plast niet met opzet in bed. Plagende opmerkingen en straffen maken het kind onzeker waardoor het bedplassen alleen maar toe neemt.
- Luiers gebruiken: als uw kind ouder is dan 5 jaar kunt u beter geen luiers gebruiken. Uw kind kan het bedplassen als iets vanzelfsprekends gaan ervaren. Als u toch luiers wilt gebruiken, doe dan een onderbroek onder de luier. Hierdoor voelt het kind wel dat het nat geworden is.
- Minder laten drinken: minder drinken helpt niet om het bedplassen te stoppen. Uw kind plast ook in bed wanneer het geen volle blaas heeft. Het verbieden van drinken kan bovendien spanning geven waardoor het bedplassen weer kan toenemen. En door minder te drinken leert het lijf niet goed wanneer het meer of minder urine moet produceren.
- Beginnen als het kind nog niet gemotiveerd is. Uw kind moet gemotiveerd zijn. Als dat niet het geval is, begin dan niet: het is zonde van alle energie en de kans op mislukken is groter. Door mislukken wordt het een volgende keer ook weer moeilijker om een nieuwe poging te wagen.

Wat moet ik wel doen?

- Let op uw kind: als het nog niet toe is aan droog worden, “dwing” het dan niet. Ieder kind maakt zijn eigen ontwikkeling door, sommige kinderen zijn iets later dan andere.
- Belonen: let op wat goed gaat. Als het kind vanzelf een nacht droog geweest is, geef het kind dan complimentjes. Hierdoor leert het kind op een prettige manier dat dit het gewenste gedrag is.
- Motivatie: geef het goede voorbeeld. Kinderen leren door u na te doen. Als u het goede voorbeeld geeft, door bijvoorbeeld regelmatig en zonder haast te plassen, zal uw kind dit overnemen.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op de website van het Kenniscentrum Bedplassen:

www.kenniscentrumbedplassen.nl (en www.bedplassen.org – de 1^e is de nieuwe site van de 2^e). Er is ook een ‘afdeling’ voor kinderen en jongeren zelf.

Voorbeeldbeloningen

- extra aandacht/knuffelen/op schoot zitten
- veel complimentjes
- wat langer opblijven
- laten kiezen wat er die dag wordt gegeten of juist het toetje kiezen
- extra buiten spelen, bijvoorbeeld na het eten
- iets extra's bij de koffie of thee
- met de bus of de trein mee
- samen cake bakken of juist alleen
- samen een spelletje doen
- nachtje logeren
- een vriendje/vriendinnetje te logeren hebben
- ontbijt op bed
- extra lang in (schuim)bad
- pannenkoeken eten
- extra voorlezen
- naar de speeltuin, dierentuin of zwemmen

Wees spaarzaam met materiele beloningen. Deze stimuleren vaak maar kortdurend.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg