

Bedplassen

Inleiding	2
Oorzaken	2
Wat kan er aan bedplassen gedaan worden?	3
Thuis trainen?	4
Tenslotte	5

Kinderen met bedplassen (enuresis)

Inleiding

Deze folder geeft informatie over de begeleiding van kinderen op de Plas- en Poeppoli die last hebben van bedplassen en is specifiek bedoeld voor kinderen die al bekend zijn op de Plas- en Poeppoli. Er is sprake van bedplassen bij kinderen van 5 en 6 jaar oud wanneer ze minstens twee keer per week in bed plassen. Bij kinderen van 7 jaar of ouder spreekt men van bedplassen als het kind één of meerdere malen per maand in bed plast. Bedplassen komt regelmatig voor, in iedere klas op de basisschool zitten wel een paar kinderen die in bed plassen. Het komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Soms spelen erfelijke factoren (bijvoorbeeld een ouder die op latere leeftijd 's nachts droog was) een rol bij het ontstaan van bedplassen. Bedplassen gaat regelmatig spontaan over. Wanneer een kind rond de leeftijd van 7 / 8 jaar is (en het bedplassen vervelend begint te vinden) is training middels een plaswekker het meest effectief.

Oorzaken

Bedplassen heeft zelden een (ernstige) lichamelijke oorzaak. De leeftijd om droog te worden varieert per kind. Zoals kinderen op een verschillende leeftijd leren lopen, worden ze ook op een verschillende leeftijd 's nachts zindelijk. Men denkt vaak dat bedplassen veroorzaakt wordt door diep slapen, uit onderzoek is gebleken dat dit niet zo is. De kwaliteit van slapen is juist bij deze kinderen lager. Bedplassen komt vaker voor bij kinderen met:

- Een voor de leeftijd te klein blaasvolume, waardoor het kind 's nachts moet leren wakker te worden om te plassen.

- Een plasprobleem overdag (zoals bijvoorbeeld blaasontstekingen) waardoor het lastig is om plasaandrang op tijd te voelen en overdag droog te blijven.
- Gedragsproblematiek zoals ADHD of autisme. Deze kinderen kunnen de plasaandrang prikkel niet goed registreren in hun slaap. Dit komt ook voor bij kinderen die veel aan hun hoofd hebben (bijvoorbeeld door een scheiding) en daardoor met een vol hoofd gaan slapen.
- Obstipatie (verstopt zitten), deze kinderen voelen minder goed wanneer ze moeten plassen.
- Een onvoldoende verdeling van hun drink- en plasmomenten overdag.
- Teveel urineaanmaak 's nachts.
- Een neusverstopping (door bijvoorbeeld een vergrote neusamandel of hooikoorts), hierdoor gaat de slaapkwaliteit achteruit.

3

Omdat de oorzaken van bedplassen zo divers zijn en regelmatig met elkaar samenhangen wordt er op de Plas- en Poeppoli altijd eerst uitgebreid gekeken wat de oorzaken zouden kunnen zijn van het bedplassen. Kinderen gaan daarom eerst met adviezen voor overdag aan de slag. In de meeste gevallen merkt men dan al dat de luier minder vol raakt met plas (of niet meer doorlekt), bij sommige kinderen levert dit zelfs al een aantal droge nachten op. Pas dan is de tijd rijp voor de behandeling van het bedplassen zelf!

Wat kan er aan bedplassen gedaan worden?

In de meeste gevallen is het uiteindelijk toch nog nodig om de plaswekker te gebruiken. De plaswekkertraining is de meest effectieve training met de minste kans op een terugval. Het trainen met de plaswekker duurt gemiddeld 3 à 4 maanden.

Het juiste moment van deze training én motivatie van kind en ouders/ verzorgers is erg belangrijk. Onderbrekingen tijdens de plaswekkertraining (bijvoorbeeld door logeerpartijen of vakanties) zijn sterk af te raden.

De plaswekker

Tijdens de plaswekkertraining draagt uw kind een speciale onderbroek, deze onderbroek is draadloos verbonden met een plaswekker. Zodra uw kind begint te plassen, gaat er een alarm af waardoor uw kind wakker wordt. Op deze manier leert uw kind wakker te worden om te plassen, ook leert uw kind hierdoor de plas langer op te houden in de slaap.

Minrin

Wanneer de training toch aanhoudend moeizaam verloopt kan in overleg met de kinderarts de training tijdelijk ondersteund worden met Minrin (desmopressine). Minrin remt de nachtelijke urine-productie waardoor met name bij kinderen die 's nachts veel plas aanmaken het aantal droge nachten toeneemt. Minrin wordt soms ook kortdurend gebruikt om een kind tijdelijk van het bedplassen te verlossen tijdens bijvoorbeeld een logeerpartij, kamp of vakantie.

Thuis trainen?

U krijgt als ouder/verzorger de rol van enthousiaste supporter. Iedere avond ondersteunt u uw kind waar nodig met de voorbereiding voor de plaswekkertraining. Wanneer 's nachts het alarm gaat, kijkt u of uw kind alle handelingen goed uit kan voeren. De volgende ochtend vult u samen met u kind de plaswekkerkalender in zodat goed bijgehouden wordt hoe de nachten verlopen.

De kinderurotherapeut belt u en uw zoon/ dochter gemiddeld 1 keer per 2 a 3 weken om te horen hoe het gaat. Zo nodig wordt er na een aantal weken een afspraak gepland op de polikliniek om het resultaat te bespreken. Bij een goed resultaat kan de training langzaam afgebouwd worden. Wanneer uw kind 3 maanden droog is wordt de training afgerond.

In sommige gevallen helpt de plaswekkertraining onvoldoende. Het kan zijn dat de training voor uw kind nog te moeilijk is of dat het voor uw kind niet het juiste moment is om met de training te starten. Ook kan het zijn dat er op gedragsmatig gebied meer speelt. Er wordt dan, in overleg met de kinderurotherapeut, de kinderarts, de ouder/verzorger en het kind, besloten een pauze in te lasten of een verwijzing in gang te zetten.

Tenslotte

In het algemeen is het zo dat gedurende de training uw kind met kleine stapjes vooruit zal gaan. Soms kan uw kind een terugval hebben. Dit is heel gewoon! Denk maar aan topsport; daar wordt ook het ene moment een goede prestatie geleverd terwijl het de volgende dag weer minder gaat. Wel geldt altijd dat de kans op succes het grootst is als uw kind gemotiveerd is.