

## DESKUNDIG ADVIES



## VRAAG &amp; ANTWOORD

**Hoe vaak plas je in bed?**

“Ongeveer een keer per maand. Voordat we begonnen met de behandeling was het iedere nacht. Ik was zeven toen ik voor het eerst naar de kinderarts ging.”

**Hoe vind je het?**

“Nog steeds heel vervelend. Vroeger had ik weinig zelfvertrouwen en kon ik er met niemand over praten. Ik vond het helemaal niet leuk om uit logeren te gaan. Ik had er echt sociale problemen door.”

**Wat heb je er aan gedaan?**

“Ik wilde het heel graag aan andere kinderen laten weten. Hen uitleggen dat het voor mij een groot probleem was en absoluut geen grapje. Toen ik twaalf jaar werd mocht ik de training gaan doen. Toen heb ik een brief geschreven aan mijn klas, die de juf heeft voorgelezen. Een paar vriendinnen wisten het al, maar de anderen waren er helemaal stil van. Sommige jongens hadden zelfs tranen in hun ogen.”

**Hoe was de training?**

“We deden oefeningen voor concentratie en om rustig te worden. 's Nachts werden we eerst een keer wakker gemaakt, daarna gebruikten we de plaswekker. Het was fijn dat er andere kinderen waren met hetzelfde probleem. Het was heel gezellig. Met een meisje heb ik nog iedere week contact.”

**Hoe gaat het nu?**

“Veel beter! Ik ben blij dat ik er nu over kan praten. De laatste keer dat ik in bed plaste was op de verjaardag van mijn opa, die overleed op de laatste dag van mijn training. Maar dat kwam door de spanning en de emotie.”

**Michella (12)**

Heeft recent behandeling afgerond voor bedplassen

Het is niet ongewoon dat jonge kinderen in bed plassen, maar soms gaat het niet over als het kind ouder wordt. Dat is natuurlijk niet prettig en kan spanningen geven, bij het kind zelf en in het gezin. **Gelukkig zijn er mogelijkheden om bedplassen te behandelen. Het vraagt wel training en geduld**

## Intensieve aanpak bedplassen

Ongeveer 15 procent van alle zesjarige heeft nog regelmatig een nat bed. Zelfs van alle pubers houdt nog 1 tot 2 procent het 's nachts niet altijd droog. “Tot de leeftijd van vijf jaar noem je het nog geen probleem”, vertelt Zwaan Mulder van het Droogbed Centrum in Meppel. “Die kinderen zijn gewoon niet vroeg met zindelijkheid, maar bij hen hoeft je het niet al te ingrijpend te behandelen.”

**Ook volwassenen**

Het wordt anders als het bedplassen met de leeftijd niet over gaat. Het Droogbed Centrum ziet circa driehonderd kinderen per jaar met dit probleem. Zij zijn veelal ouder dan acht jaar, en er zijn zelfs volwassen mensen die voor behandeling komen. “Het probleem van bedplassen komt erop neer dat je niet wakker wordt van de prikkel dat je moet plassen. De precieze oorzaak daarvan is niet bekend”, legt Zwaan uit. “Iemand kan ook een kleine blaas hebben of tijdens de slaap veel urine aanmaken. Maar men zou dan toch wakker moeten worden als de blaas vol is. Voor een deel is het probleem erfelijk: de kans is zo'n 70 procent als beide ouders er ook last van hadden. En we zien het twee keer zo veel bij jongens als bij meisjes.”

Bedplassen heeft niet duidelijk een psychische oorzaak, maar we zien wel bij jonge kinderen dat het als pas

verworven vaardigheid weer verloren kan gaan. Bijvoorbeeld bij scheiding van de ouders, of de geboorte van een broertje of zusje. Overigens zien we meer psychische problemen vanwege bedplassen dan andersom.”

**Heel moeilijk**

Dat laatste moet niet worden onderschat. Kinderen vinden het vaak heel moeilijk voor zichzelf. Op school kunnen zij zich vaak minder goed concentreren. “Ook slapen zij minder goed, want in een nat bed slaap je minder lekker”, vertelt Zwaan. “Kinderen vinden het ook niet prettig om andere kinderen op hun kamer te krijgen. Ze zijn bang dat die dan misschien iets ruiken. En uiteraard gaan ze zelf ook niet graag ergens logeren.”

Zwaan ziet ook wel eens dat ouders er moeilijk mee kunnen omgaan. “Die kunnen boos worden, dat is gewoon machteloosheid. Maar boos worden is natuurlijk het laatste wat je moet doen. Begrip hebben en met elkaar praten is heel belangrijk. Er is geen kind dat het expres doet. Ook niet om aandacht te krijgen.”

Gelukkig zijn er mogelijkheden om het bedplassen te behandelen. Wat ouders bijvoorbeeld zelf kunnen doen, is het kind 's avonds laat of 's nachts een keer wakker maken om te plassen. “Belangrijk is dan dat het kind goed wakker is. Want dan beseft het waarom het uit bed wordt gehaald. Je kunt met het kind bijvoorbeeld een ‘wachtwoord’ afspreken dat hij moet zeggen voordat hij gaat plassen.”

## HULP

“Begrip hebben en met elkaar praten is heel belangrijk. Er is geen kind dat het expres doet. Ook niet om aandacht te krijgen.”



Zwaan Mulder  
Droogbed Centrum Meppel

**Plaswekker**

Er zijn ook hulpmiddelen beschikbaar om te helpen de nacht droog door te komen. Zoals de plaswekker, die bestaat uit een broekje en een alarmkastje. Bij het eerste beetje plas in het broekje gaat het alarm af om het kind wakker te maken. Het kind kan over zijn vorderingen een dagboekje bijhouden, waarin hij opschrijft of het al goed gaat.

Als het probleem hardnekkig is en het kind al van alles heeft geprobeerd, is het ook mogelijk dat een kind vanaf de leeftijd van twaalf jaar een paar dagen intensieve begeleiding krijgt in het centrum. Dat kan in groepsverband gebeuren, want contact met lotgenoten is erg belangrijk. Zwaan: “Wij bekijken dan goed wat nou precies een rol speelt bij het bedplassen. We proberen iets te veranderen zodat het kind wakker wordt als het moet plassen. Dat kan bijvoorbeeld met concentratieoefeningen en werkt hetzelfde als wanneer je bijvoorbeeld een examen moet doen. Je wordt dan vaak al vóór de wekker wakker. Zo kun je ook leren om wakker te worden om te gaan plassen. Het werkt meestal heel goed als kinderen hier zijn, omdat ze dan uit hun eigen omgeving zijn. Maar het vraagt training en geduld om deze vervelende gewoonte af te leren.”

**Kijk voor meer informatie op:**

[www.kenniscentrumbedplassen.com](http://www.kenniscentrumbedplassen.com)



## BEDPLASSEN EEN PROBLEEM?

Plast uw kind nog 's nachts in bed? **Hier is iets aan te doen!**

Vraag het uw huisarts of kijk op de onderstaande websites voor de verschillende behandelmogelijkheden, zoals medicatie of wektraining.

- [www.gezondheidsplein.nl](http://www.gezondheidsplein.nl)
- [www.urine-incontinentie.nl](http://www.urine-incontinentie.nl)
- [www.kenniscentrumbedplassen.nl](http://www.kenniscentrumbedplassen.nl)

**JA IK WIL GRAAG GRATIS INFORMATIE OVER BEDPLASSEN AANVRAGEN**

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode/ Plaats: \_\_\_\_\_

(invullen in blokletters svp)

Stuur de coupon in een ongefrankeerde envelop naar:  
Ferring BV, Antwoordnummer 289, 2130 VB, Hoofddorp

KIND & WELZIJN