



# BEDPLASSEN OP DE BASISCHOOL

INFORMATIE OVER BEDPLASSEN VOOR LERAREN

## INLEIDING

Als u met uw klas op schoolkamp gaat, kijken de meeste leerlingen daar het hele jaar naar uit. Er zijn echter altijd kinderen voor wie er geen sprake is van voorpret. Bijvoorbeeld omdat ze last hebben van heimwee. Of vanwege gezondheidsredenen als een allergie of astma. Ook bedplassen kan het plezier van kinderen ernstig vergallen.

Door blaasproblemen kan het voor een kind moeilijk zijn 's nachts droog te blijven. Vooral een kind met een onrustige blaas zal bij spanning nog meer problemen hebben. Maar ook een kind met een normale blaasfunctie kan moeite hebben met droog slapen. En dat kan uitgroeien tot een niet te onderschatten probleem. Veel meer kinderen dan meestal gedacht, hebben last van dit probleem. Maar liefst 200.000 kinderen tussen de 6 en 18 jaar plassen nog regelmatig in bed!


### U KUNT HELPEN!

Ook in uw klas zitten waarschijnlijk leerlingen die nog in bed plassen. Gemiddeld zitten in elke klas op de basisschool wel een paar kinderen die 's ochtends wakker worden in een nat bed. En daar hebben deze kinderen het erg moeilijk mee. Ze schamen zich ervoor en durven er vaak met niemand over te praten. Want bedplassen is nog steeds een taboe. Vaak missen ze ook een heleboel leuke dingen, omdat ze niet mee durven te doen, bijvoorbeeld aan een slaapfeestje of het eerdergenoemde schoolkamp. Kinderen die in bed plassen, lopen daardoor veel psychologische schade op en kunnen zelfs in een sociaal isolement raken.

U kunt hen helpen. Bijvoorbeeld door bedplassen bespreekbaar te maken in de klas. Uit recent onderzoek van TNS-NIPO blijkt dat 42% van de ouders van bedplassers het belangrijk vindt dat leraren dat doen. U levert ook een belangrijke bijdrage door ouders erop te wijzen dat aan bedplassen heel goed iets te doen is. Als u hen aanspoort hulp te zoeken, kunt u hun kind een hoop ellende besparen.

### TIPS EN INFORMATIE.

In dit informatiepakket vindt u een aantal nuttige tips om bedplassen in de klas bespreekbaar te maken. Ook vindt u hierin verwijzingen naar handige literatuur over of voor kinderen die nog in bed plassen. De informatie is opgesteld door de Stichting Bedplassen Nederland. Deze stichting vormt samen met het Kenniscentrum Bedplassen en het Incontinentiecentrum Meppel het Nederlands Droogbedcentrum. Hierin is alle kennis gebundeld van deze drie belangrijke organisaties die zich bezighouden met bedplassen. Veel van de informatie in dit document is terug te vinden in het boek *Bedplassen. Daar wil je van af!* van incontinentiedeskundigen Zwaan Mulder & Marianne Vijverberg. In dit boek staan veel tips en maatregelen die u met een bedplasser kunt nemen om te voorkomen dat het bedplassen tijdens een schoolkamp wordt ontdekt.





## WAT IS BEDPLASSEN?

De meeste kinderen worden zindelijk voor ze 5 jaar zijn. We spreken van bedplassen als kinderen na hun 5de 's nachts nog in hun bed plassen. Dat kan iedere nacht zijn, maar ook een paar keer per week of maand. Van de 6-jarigen komt 15% niet droog de nacht door. Bij kinderen tussen de 6 en 12 jaar gaat het om 6%, dus ongeveer 1 tot 2 kinderen per klas. Als er niets aan wordt gedaan, kan bedplassen zelfs doorgaan tot op volwassen leeftijd. Van de volwassenen heeft nog 0,5% tot 1% er last van.

### BEDPLASSEN KAN VERSCHILLENDE OORZAKEN HEBBEN:

- Het kind wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind maakt 's nachts ongewoon veel urine aan en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind heeft een hyperactieve of slecht rekbare blaas en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind heeft last van andere blaasproblemen en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.

Kinderen hebben meer last van bedplassen als er iets speciaals of spannends in hun leven gebeurt, zoals een verhuizing of scheiding van de ouders.

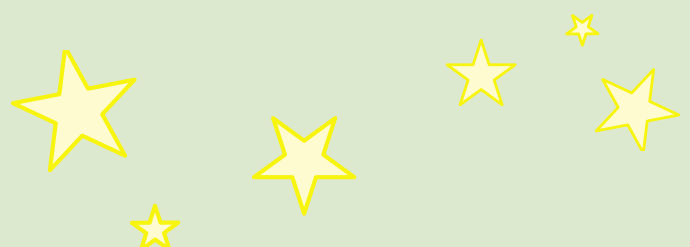
## OPLOSSINGEN VOOR BEDPLASSEN

Gelukkig is aan bedplassen heel goed iets te doen. Er bestaan verschillende behandelingen, die apart of in combinatie kunnen worden gebruikt.



### KALENDERMETHODE

Het kind tekent op een kalender een zonnetje of plakt een sticker bij de datum waarop het droog de nacht is doorgekomen. Door de uitdaging om zo veel mogelijk zonnetjes of stickers op de kalender te krijgen, wordt het kind gestimuleerd niet in bed te plassen.





### WEKKEN

Het kind wordt 's nachts en 's ochtends vroeg gewekt om naar de wc te gaan. De wektijden worden op den duur steeds dichters verschoven naar de tijden waarop het kind gaat slapen of opstaat.

### WEKKERMETHODE

Het kind zet zelf een wekker die anderhalf uur na het in slaap vallen afgaat. Het kind weet dan dat het eerst naar de wc moet en dan verder kan slapen.

### PLASWEKKER

Een plaswekker gaat af zodra hij in contact komt met urine. Er bestaan verschillende soorten plaswekkers.



### MEDICIJNEN

Er bestaan speciale tabletjes die bedplassen tegen kunnen gaan. Het voordeel is dat ze snel effect hebben. Hierdoor kan deze methode zelfs vlak voor en tijdens een speciaal moment (bijvoorbeeld een schoolkamp of slaapfeestje) toegepast worden. Deze tabletjes kunnen ook voor langere periodes gebruikt worden. Dat moet wel altijd gebeuren in overleg met een arts of verpleegkundige.

### DROOGBEDTRAINING

Een droogbedtraining is een intensieve training die vaak plaatsvindt onder begeleiding van een GG en GD of ziekenhuis. In Meppel is een speciaal centrum waar zulke cursussen worden gegeven aan jongeren en volwassenen.



## BEDPLASSERS HERKENNEN

Hoe herken je een kind dat nog in bed plast? Daarvoor zijn een paar aanknopingspunten.

### “IK KAN NIET OP SCHOOLKAMP WANT IK BEN ALLERGISCH”

Kinderen die nog in bed plassen, verzinnen vaak een smoes om niet mee te hoeven op schoolkamp. Ze willen niet dat hun klasgenoten ontdekken dat ze nog in bed plassen. Ze zijn bang dat ze uitgelachen of gepest worden. Daarom blijven ze liever thuis. Een veel gebruikte smoes is dat ze last hebben van een allergie. Ook heimwee wordt vaak als smoes gebruikt. Voor een slaappartijtje bij vrienden of vriendinnen geldt hetzelfde. Ook daaraan proberen ze te ontkomen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het niet mag van hun vader of moeder.



### “MEESTER, IK MOET ECHT WEER NAAR DE WC”

Sommige kinderen moeten overdag erg vaak of plotseling heel nodig naar de wc. Ze kunnen niet wachten tot een les is afgerond. Deze kinderen hebben vaak ook last van bedplassen.

### PESTEN

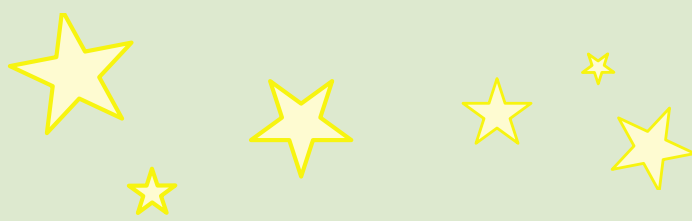
Eén op de tien kinderen wordt gepest vanwege het bedplassen. Het gaat vooral om de jongere kinderen, tussen de 6 en 9 jaar.

## BEDPLASSEN BESPREKEN IN DE KLAS

Bedplassers zijn er erg bij gebaat als er in de klas open wordt gepraat over bedplassen. Als u vertelt wat bedplassen inhoudt, weten alle leerlingen dat het helemaal niet zo vreemd is als een klasgenootje nog in bed plast. Dat voorkomt dat ze hem of haar gaan pesten. En voor het betreffende kind zelf is het ook een opluchting om te horen dat hij of zij geen ‘apart geval’ is. Misschien durft deze leerling er dan open voor uit te komen. En misschien blijken er wel meer kinderen in de klas te zitten die nog in bed plassen. Voor de bedplasser zelf is het erg fijn om te weten dat hij of zij niet de enige is.

Het is dus belangrijk te benadrukken dat bedplassen iedereen kan overkomen. En dat het kind zelf er niets aan kan doen en zich er niet voor hoeft te schamen. Hieronder vindt u een paar suggesties voor het bespreken van bedplassen:

- Verpak bedplassen in een breder onderwerp. Bespreek bijvoorbeeld wat de voorpret van een schoolkamp of logeerpartij kan belemmeren. Je kunt bijvoorbeeld allergisch zijn, vaak oorpijn hebben, last hebben van heimwee, astmatisch zijn én last hebben van bedplassen.
- Bespreek bedplassen in een breder verband, bijvoorbeeld in een les over het menselijk lichaam of over voeding. U kunt dan behandelen waarom mensen veel moeten drinken en wat er gebeurt als je plast.
- Lees een verhaal of boek voor over bedplassen. In de literatuurlijst verderop vindt u enkele suggesties. Na afloop kunt u met de klas bedplassen bespreken.
- Download de kleurplaat van [www.droogbedcentrum.nl](http://www.droogbedcentrum.nl) en laat de leerlingen de plaat inkleuren. Aan de hand van de kleurplaat kunt u op het onderwerp bedplassen ingaan met uw leerlingen.
- Bespreek bedplassen in een kringgesprek. Bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:
  - Wat zou je doen als je weet dat je vriend(in) nog in bed plast?
  - Wat zou je doen als je nog in bed zou plassen en je vriend(in) je uitnodigt voor een slaapfeestje?
- Laat de kinderen smoezen verzinnen die je zou kunnen gebruiken als je nog in bed plast. Maak hiervan een smoezen-topdrie.





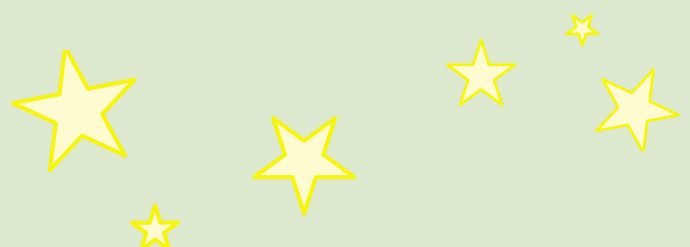
## BEDPLASSEN BESPREKEN MET OUDERS

Vermoedt u dat een leerling last heeft van bedplassen, dan is het handig om dit met de ouders te bespreken. Veel ouders zijn niet op de hoogte van de nieuwste mogelijkheden om bedplassen op te lossen. U kunt hen bijvoorbeeld tijdens een ouderavond erop wijzen dat het belangrijk is om de huisarts om hulp te vragen. U kunt ook wijzen op de website van het Kenniscentrum Bedplassen: [www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org) of [www.droogbedcentrum.nl](http://www.droogbedcentrum.nl). Daarop is nuttige informatie te vinden over de behandeling van bedplassen.

## BEDPLASSEN EN SCHOOLKAMP

Zoals gezegd: bedplassers willen vaak niet mee op schoolkamp. U kunt ervoor zorgen dat zij toch gewoon meegaan. Zoek samen met het kind en de ouders een oplossing. Is er geen tijd meer om met een van de eerdergenoemde bedplasbehandelingen te beginnen en zijn medicijnen ook geen optie, dan kunnen de onderstaande tips uit het boek *Bedplassen. Daar wil je van af!* uitkomst bieden. Hiermee kunt u samen met uw bedplassende leerling ervoor zorgen dat de klasgenoten niets ontdekken van het bedplassen.

- Laat het kind een luier of trainingsbroekje verstoppen in de slaapzak. Het kind doet de luier om of het broekje aan als het 's avonds in de slaapzak ligt. 's Morgens laat het kind de luier of het broekje in de slaapzak liggen. Als iedereen weg is van de slaapzaal haalt u de luier of het broekje eruit en legt u een schoon exemplaar klaar. Het is belangrijk dat de luier of het broekje niet kraakt of ritselt. De luier of het broekje kan ook in een extra grote toilettas worden gestopt en na het tandenpoetsen in het toilet aan- of omgedaan worden.
- Laat het kind een slaapzak gebruiken met een speciale onderlegger die met klittenband is vastgemaakt. Als 's ochtend de slaapzaal leeg is, haalt u de onderlegger weg en klit u een nieuwe vast.
- Spreek extra wektijden af met het kind. U maakt het kind dan op de afgesproken tijden wakker om naar de wc te gaan.
- Laat het kind twee identieke slaapzakken meenemen. U wisselt de slaapzakken 's ochtends steeds om.
- Gebruikt het kind medicijnen tegen bedplassen, roep het kind dan bij u met de smoes dat het bijvoorbeeld oordruppels moet hebben.
- Hebben meer kinderen last van bedplassen, leg ze dan bij elkaar op één slaapzaal.





## HANDIGE LITERATUUR

### VOORLEESBOEK

*Niet de enige* - André Nuyens

Leesboek voor kinderen van 9 tot 12 jaar.

ISBN 90 803010 5 1

### INFORMATIEVE BOEKEN

*Bedplassen. Daar wil je van af!* - Zwaan Mulder & Marianne Vijverberg

Zelfhulpboek voor kinderen en jongeren vanaf 6 jaar.

ISBN: 90 74597 60 2

*Als zindelijk worden niet vanzelf gaat ...* - M.A.W. Vijverberg, A. Elzinga Plomp en T.P.V.M. de Jong  
Informatief boek voor ouders en hulpverleners.

ISBN 90 2152081 8

(Niet meer verkrijgbaar, wel te leen in de bibliotheek.)

## MEER INFORMATIE

Wilt u meer weten over bedplassen? Neem dan contact op met het Nederlandse Droogbedcentrum. Hierin is alle kennis gebundeld van drie belangrijke organisaties die zich bezighouden met bedplassen: Stichting Bedplassen Nederland, Kenniscentrum Bedplassen en het Incontinentiecentrum Meppel.

Telefoon: (0522) 23 38 50 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur). U kunt behalve de website [www.droogbedcentrum.nl](http://www.droogbedcentrum.nl) ook de website van het Kenniscentrum Bedplassen raadplegen: [www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org).