

**Wakker  
worden!**

# Het droge-bed werkboek



Dit boek is van: \_\_\_\_\_

## De afdeling

Je gaat nu op de kinderafdeling van het ziekenhuis logeren. Op de afdeling liggen nog veel meer kinderen. Kleine baby's en grote jongens en meisjes. Allemaal hebben ze een reden om hier te zijn. Echt ziek ben je niet, maar je hebt wel een probleem want 's nachts is je bed steeds maar nat. Samen met nog een paar kinderen met hetzelfde probleem gaan we je leren om je bed droog te houden.

---

## Wat moeten we allemaal weten voor we beginnen:

De training bestaat uit 3 belangrijke peilers:

### 1 Motivatie/beloningen

### 2 Positieve oefeningen

### 3 Verschoningsoefeningen

#### 1 Motivators/beloningen

- Sociale beloningen: complimenten, knuffel, knipoog, glimlach, schouderklopje.
- Iets leuks doen: samen een spelletje doen, samen zwemmen, naar de bioscoop, cakebakken.
- Punten systeem: bij goed gedrag een aantal van tevoren afgesproken punten behalen, als dit behaald is dan volgt de beloning.
- Cadeautjes; stickers, snoep, speelgoed.

#### 2 Positieve oefeningen

- Je plasbroek aandoen en de plaswekker inschakelen.
- Je gaat in bed liggen.
- Je leidt jezelf af (bv muziek luisteren, lezen of tellen).
- Je laat de wekker afgaan! (Je moet dan denken:

hier moet ik wakker van worden, de wekker uitzetten en naar de wc gaan).

- Je zet de wekker uit.
- Je gaat naar de wc en raakt de wc aan.
- Je gaat terug naar bed.
- Je doet de oefening nogmaals (10 keer), bij de laatste keer moet je een plas doen op de wc.

#### 3 Verschoningsoefeningen

(deze oefening doe je als 's nachts je plaswekker gaat)

- Wakker worden!
- Je zet de wekker uit.
- Je gaat naar de wc om nog te proberen uit te plassen.
- Je gaat jezelf verschonen. Je gaat het bed verschonen.
- Je doet de positieve oefeningen (5 keer).
- Noteren in de DBT boek.
- Je gaat weer slapen.

---

## Regels

- ✓ Omdat je in een ziekenhuis bent waar patiënten liggen, verwachten we van je dat je rustig bent en dat je niet schreeuwt en niet over de gang rent.
- ✓ Je mag geen chocolade, thee, koffie, cola of dranken met prik 's middags na 16.00 uur eten of drinken. Hiervan maak je extra veel plas aan.
- ✓ Je zorgt ervoor dat je iedere morgen je bed opmaakt en dat de kamer opgeruimd is (al je eigen spullen neem je weer mee naar huis). Je kunt je douchen en ontbijten.
- ✓ Je gaat 's morgens naar huis/school op je eigen gewenste tijd, maar uiterlijk 08.00 uur. Je neemt alle spullen mee naar huis.

---

## Wat neem je mee naar het ziekenhuis?

- ✓ Meerdere pyjama's.
- ✓ Een goedwerkende plaswekker en broekjes. Zorg voor een nieuwe batterij in de zender.
- ✓ Extra ondergoed.
- ✓ Kleding.
- ✓ Toiletpullen.
- ✓ Droge bedboek.
- ✓ Je mag een mobiel, tablet of een boek meenemen.



# De eerste nacht

Dit is je eerste nacht in het ziekenhuis, van maandagavond tot dinsdagochtend.



## Stap 1

- ✓ Je trekt je pyjama aan.
- ✓ Je trainster vertelt hoe de training eruit ziet en legt uit wat er die nacht gaat gebeuren. Je krijgt nog een glas drinken.
- ✓ Dan moet je de positieve oefeningen doen, samen met je trainster. Let zelf goed op, want jij moet de positieve oefeningen morgen samen met je ouders doen.



## Stap 2

- ✓ Nu is het slaaptijd.
- ✓ De plaswekker wordt aangezet, je gaat slapen.

## Stap 3

- ✓ Wat gebeurt er ieder uur na bedtijd?
- ✓ Je trainster maakt je wakker met behulp van de plaswekker.
- ✓ Je wordt wakker.
- ✓ Je zet de wekker uit, en loopt naar het toilet.
- ✓ Daar voel je aan je blaas hoeveel plas er in zit.
- ✓ Is je blaas vol en kun je jouw plas niet nog 1 uur ophoud en dan mag je nadat je tot 10 hebt geteld gaan plassen.
- ✓ Is je blaas nog niet vol en kun je het nog 1 uur ophouden dan ga je terug naar bed.
- ✓ Voel of je bed nog droog is.
- ✓ Droog, goed zo!
- ✓ Droge bed boek invullen.
- ✓ Je moet nog een glas drinken.
- ✓ En weer gaan slapen.

*Als er een ongelukje gebeurt, geeft niks, naar de wc gaan om uit te plassen. Daarna verschoon je jezelf en het bed en weer lekker slapen.*



## Stap 4

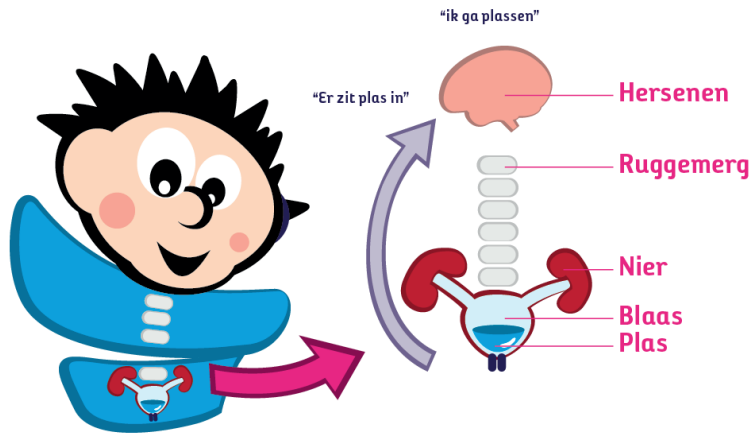
- ✓ Om zeven uur word je voor de laatste keer wakker gemaakt.
- ✓ Je zet de plaswekker uit.
- ✓ Je kan gaan douchen en ontbijten.



## Stap 5

- ✓ Je wordt uiterlijk om 08.00 uur opgehaald of eerder om op tijd op school te zijn.
- ✓ 's Avonds kom je om 18.30 uur terug.

# De plasfabriek!



**Kon je zelf wakker worden van de wekker?**

Tijd	Ja	Nee	Droog?	Geplast?
22.00 uur				
23.00 uur				
24.00 uur				
01.00 uur				
02.00 uur				
03.00 uur				
04.00 uur				
05.00 uur				
06.00 uur				
07.00 uur				

# De tweede nacht

Dit is je tweede nacht in het ziekenhuis, van dinsdagavond tot woensdagmorgen.



## Stap 1:

- ✓ Je trekt je pyjama aan en ook je plasbroek.
- ✓ Je krijgt een glas drinken.
- ✓ Dan doe je met je ouders de positieve oefeningen.
- ✓ Als er een ongelukje gebeurd doe je de verschoningsoefeningen.
- ✓ Je kunt ook de hele nacht door slapen of zelf wakker worden van je volle blaas.



## Stap 2:

- ✓ Dan is het bedtijd. De plaswekker zet je aan en je gaat slapen.

*Als er een ongelukje gebeurt?*

*Wakker worden!*

*De wekker loopt af.*

*De wekker uitzetten.*

*Naar de wc gaan om uit te plassen.*

*De verdere verschoningsoefeningen doen.*

## Stap 3:

- ✓ Je ouders komen je ophalen (voor 08.00 uur) of je gaat zelf naar je school toe.
- ✓ Je komt 's avonds om 19.00 uur terug.



	Wakker geworden		Ongelukje: wekker loopt af!	
Tijd	Droog	Geplast	Nat	Geplast
_____ :uur				
_____ :uur				

### Maximale plasvolume test op woensdagmiddag tijdens de DBT.

Wat moet je doen? Drink 2 bekertjes van 250 ml in een half uur leeg. Houd daarna zo lang mogelijk je plas op, dat je er zelfs een beetje buikpijn van krijgt. Op het laatste moment ga je plassen in een maatbeker en schrijf je op hoeveel je hebt geplast. We weten dan hoeveel urine je maximaal op kunt houden.

Gemeten volume: \_\_\_\_\_ ml

# De derde nacht

Dit is je derde nacht in het ziekenhuis, van woensdagavond tot donderdagmorgen.



## Stap 1

- ✓ Je trekt je pyjama aan en ook je plasbroek. Je krijgt een glas drinken.
- ✓ Je doet nu de positieve oefeningen samen met je ouders als er de vorige nacht een ongelukje is gebeurd.
- ✓ Ben je de nacht droog geweest, krijg je een beloning in de vorm van een spel.



## Stap 2

- ✓ Dan is het bedtijd. De plaswekker zet je aan en je gaat slapen.

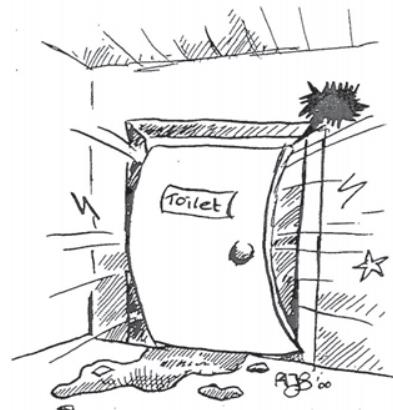
*Een ongelukje?  
Wakker worden!  
De wekker loopt af.  
De wekker zelf uitzetten.  
Naar de wc gaan om uit te plassen.  
De verdere verschoningsoefeningen doen.  
Weer lekker slapen.*



## Stap 3

- ✓ Je ouders komen je ophalen (voor 08.00 uur) of je gaat zelf naar je school toe.
- ✓ Je komt 's avonds om 19.00 uur terug.

Tijd	Wakker geworden		Ongelukje: wekker loopt af!	
	Droog	Geplast	Nat	Geplast
_____ :uur				
_____ :uur				





# De vierde nacht

Dit is je laatste nacht in het ziekenhuis, van donderdagavond tot vrijdagochtend.



## Stap 1

- ✓ Je trekt je pyjama aan en ook je plasbroek.
- ✓ En je doet nu samen met je ouders de positieve oefeningen als er de vorige nacht een ongelukje is gebeurd.
- ✓ Ben je de nacht droog geweest, krijg je een beloning in de vorm van een spel.

## Stap 2

- ✓ Dan is het bedtijd. De plaswekker zet je aan en je gaat slapen.

*Als er een ongelukje gebeurt?*

*Wakker worden!*

*De wekker loopt af.*

*De wekker uitzetten.*

*Naar de wc gaan om uit te plassen.*

*De verdere verschoningsoefeningen doen.*

*Weer lekker slapen.*

## Stap 3

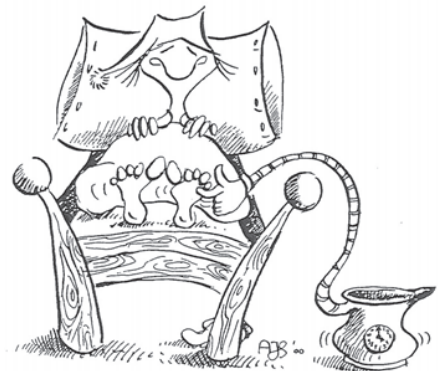
- ✓ Je ouders komen je ophalen (uiterlijk 08.00 uur) of je gaat zelf naar je school toe. De training in het ziekenhuis is nu afgelopen. Je gaat nu thuis verder trainen met ondersteuning van je ouders.



Tijd	Wakker geworden		Ongelukje: wekker loopt af!	
	Droog	Geplast	Nat	Geplast
_____:uur				
_____:uur				

### Overzicht van de nachten in het ziekenhuis

Nacht	Droog	Nat
Nacht 1		
Nacht 2		
Nacht 3		
Nacht 4		



## De volgende nachten thuis

### Stap 1

- ✓ Je mag drinken, tot 1,5 uur voor het slapen gaan.
- ✓ Je trekt je pyjama en je plasbroek aan.
- ✓ Je gaat naar de wc om te plassen. Is er de vorige nacht een ongelukje gebeurd dan nu de positieve oefeningen doen samen met je ouders.
- ✓ Ben je droog gebleven dan krijg je een beloning in de vorm van een spel.

### Stap 2

- ✓ Bedtijd.
- ✓ Je gaat nog een keer naar de wc om te plassen.
- ✓ Je zet de plaswekker aan.
- ✓ Je gaat slapen.
- ✓ Je zegt tegen jezelf dat je wakker moet worden van je volle blaas en een plas op de wc moet doen, dan blijf je droog.

*Een ongelukje?*

*Wakker worden!*

*De wekker loopt af.*

*De wekker zelf uitzetten.*

*Naar de wc gaan om uit te plassen.*

*De verdere verschoningsoefeningen doen.*

*Weer verder slapen.*

### Stap 3

- ✓ Je wordt 's morgens wakker en je bent DROOG!!!

---

## Wanneer is de training klaar?

Als je veertien nachten achter elkaar droog bent gebleven met de plaswekker, mag de plaswekker weg.

Nadien moet je nog eens 14 droge nachten zonder plaswekker halen. Heb je 1x een ongelukje in die periode, dan spreek je jezelf even streng toe.

Heb je 2 keer een ongelukje dan begin je helemaal opnieuw om eerst 14 droge nachten achter elkaar te halen met de plaswekker.

## Afspraken voor thuis

- Thuis doorgaan met de training tot dat je 14 nachten achter elkaar droog bent. Je vult iedere ochtend je droog bed boek in van de afgelopen nacht. Dit vul je op die dag in wat het is. Dus de 1e nacht thuis van vrijdag op zaterdag vul je bij zaterdag in.
- Elke week, gedurende 3 maanden, wordt je gebeld om te vragen hoe het thuis gaat. Het kan ook zijn dat jij zelf mag bellen of mailen. Ook kan het nodig zijn dat je op de poli terug komt.
- De trainster houdt bij hoe het gaat en geeft zo nodig adviezen. Het is dus belangrijk dat jij je aan je belafsprake houdt.
- Na 3 maanden vindt er een telefonisch gesprek plaats met jou en eventueel je ouders.
- Ben je nog steeds nat, dan wordt er overleg gepleegd, hoe we verder gaan of eventueel gaan stoppen.

Voor vragen mag je altijd bellen of mailen met één van onze trainsters.

**Telefoonnummer: 088 708 31 20.**

**E-mail: [plasenpoeppoli@zgt.nl](mailto:plasenpoeppoli@zgt.nl)**

**Succes!!!!**

---

## Nog enkele tips

- Geen luiers gebruiken.
- Voldoende slaap, elke avond ongeveer op dezelfde tijd naar bed.
- Slaap in een koele kamer (helpt tegen heel diep slapen).
- Je eigen natte bed verschonen.
- Je mag drinken tot 1,5 uur voor het slapen. Overdag juist goed drinken en plassen.
- Blijf zelf consequent. De training valt of staat bij goede motivatie en coaching door je ouders.





## Houdt deze lijst goed bij, je trainster vraagt hierna!

Week 1	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 2	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 3	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 4	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 5	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 6	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

<b>Week 7</b>	<b>Droog</b>	<b>Wakker van volle blaas</b>	<b>Door-geslapen</b>	<b>Nat</b>	<b>Wakker van de wekker</b>	<b>Uitplassen</b>	<b>Overige</b>
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

<b>Week 8</b>	<b>Droog</b>	<b>Wakker van volle blaas</b>	<b>Door-geslapen</b>	<b>Nat</b>	<b>Wakker van de wekker</b>	<b>Uitplassen</b>	<b>Overige</b>
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

<b>Week 9</b>	<b>Droog</b>	<b>Wakker van volle blaas</b>	<b>Door-geslapen</b>	<b>Nat</b>	<b>Wakker van de wekker</b>	<b>Uitplassen</b>	<b>Overige</b>
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 10	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 11	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							

Week 12	Droog	Wakker van volle blaas	Door-geslapen	Nat	Wakker van de wekker	Uitplassen	Overige
Zaterdag							
Zondag							
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							