

Dagplaswekker

Uw kind gaat starten met de dagplaswekker.

De dagplaswekker bestaat uit een onderbroek (pieperbroek) en een alarmsysteem. Dit is een draadloos systeem, of een apparaatje dat onder de kleding om de hals gedragen wordt. De onderbroek is gekoppeld aan het alarmsysteem. Dit alarm gaat al af bij een druppel urineverlies.

U krijgt het alarmsysteem met een aantal pieperbroeken mee naar huis. Zo kan uw kind de komende weken oefenen en toepassen wat er vandaag is besproken.

Het is de bedoeling dat uw kind, als het thuis is, de pieperbroek draagt. Op school of bij een vriendje/vriendinnetje hoeft dit niet. De training werkt het beste in een veilige omgeving.

Elke plas wordt op de plaslijst ingevuld, zie verderop in de folder.

Uw kind dient ongeveer elke twee uur te plassen. Wanneer uw kind zich niet goed voelt of het al tijd is om te plassen, kunt u het helpen onthouden, door te vragen: "1,2,3..." Uw kind vult dan aan: "moet ik wel of moet ik niet?"

Aan het eind van de dag kan er een zonnetje op de plaslijst worden ingevuld als uw kind droog is gebleven. Bij één of meerdere ongelukjes (als het alarm is afgegaan), moet er een wolkje of meerdere wolkjes worden ingevuld. Noteer dan ook hoe groot de natte plek is in de pieperbroek.

Nadat het alarm is gegaan en er dus een ongelukje heeft plaatsgevonden, doet uw kind de concentratieoefening. Dit is voor veel kinderen best moeilijk, dus het is fijn als u uw kind hierbij helpt!

De concentratieoefening gaat als volgt:

- uw kind gaat plassen
- uw kind gaat op een krukje buiten de wc ruimte zitten en telt rustig tot 20, daarna gaat uw kind weer plassen.
- deze teloefening wordt vijf keer herhaald (de oefening heet ook wel: de 5x20 oefening).
- Na de vijfde keer tellen en plassen, trekt uw kind een droge pieperbroek aan en sluit de dagplaswekker hierop aan

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Doel van de 5x 20 oefening is om uw kind bewuster te leren luisteren naar het lichaam en daardoor bewuster te worden van de vulling van de blaas.

Na twee weken is er belcontact om de vorderingen te bespreken en na vier weken komt u samen met uw kind op de polikliniek terug voor controle.

Veel succes!

Plassen, drinken en ongelukjes bijhouden. Voor elke beker die je drinkt en elke plas die je maakt, zet je een streepje of teken je bijvoorbeeld een klein vlaggetje.

Week 1:

Datum	Aantal bekera drinken vandaag:	Aantal plassen vandaag:	Nat of droog? Zon of wolkje(s)?	Supporters zeggen

Week 2:

Datum	Aantal bekera drinken vandaag:	Aantal plassen vandaag:	Nat of droog? Zon of wolkje(s)?	Supporters zeggen

Vragen voor telefonisch consult:

.....

.....

.....

.....

Week 3:

Datum	Aantal bekera drinken vandaag:	Aantal plassen vandaag:	Nat of droog? Zon of wolkje(s)?	Supporters zeggen

Week 4:

Datum	Aantal bekera drinken vandaag:	Aantal plassen vandaag:	Nat of droog? Zon of wolkje(s)?	Supporters zeggen

Vragen voor controle bij Inge of Maartje of opmerkingen:

.....

.....

.....

.....