

De plaswekker

Soms wil je graag droog worden 's nachts, maar werken hulpmiddeltjes zoals plassen-rusten-plassen of wekken met een wachtwoord door je ouders niet. Dan kan het helpen om een plaswekker te gebruiken. Wij leggen je uit wat de plaswekker is. Voor dat je gaat starten met de plaswekker is het belangrijk te checken of alles stappen zijn doorlopen zoals beschreven in de folder bedplassen.

Wat is een plaswekker

De plaswekker helpt je om 's nachts wakker te worden van het seintje van je blaas, dit moet je (opnieuw) leren. De plaswekker is een apparaatje wat is een stopcontact zit, wat je een eindje van je bed in je kamer moet zetten. Er zitten speciale onderbroeken bij, waar een klein zendertje aan vastgeklikt zit. Deze moet 's nachts aan de speciale pieperonderbroek zitten.

Als je de wekker goed aansluit (bij de wekker krijg je informatie hoe dit moet), gaat er een luid alarm af als je in je slaap toch gaat plassen. Bij een paar druppels in de speciale onderbroek, gaat het alarm al af. Dat is een heleboel lawaai, zo midden in de nacht! Het is de bedoeling (en dit is erg belangrijk!) dat jij zelf de wekker uitzet. Je zet het geluid op het meest vervelende geluid als je diverse keuzes hebt en op z'n aller hardst. Als je niet wakker wordt, maar een ouder wel, mag hij of zij NIET de wekker uitzetten. Je ouder mag jou wel wekken, zodat jij zelf de wekker kan afzetten. Dit moet, omdat je zo leert dat je was gaan plassen.

Als je gaat trainen met de plaswekker

We zetten even op een rijtje wat je precies moet doen als je met de plaswekker gaat oefenen:

1. zorg dat je overdag goed drinkt, regelmatig plast en dagelijks poept. Als er overdag 6-7 keer gedronken en geplast wordt, verspreid over de dag, helpt dit om sneller droog te worden, zie verdere tips in folder bedplassen
2. Neem de 'droge regels' door (wat moet je doen om de wekker en het droog blijven goed te laten werken).
 - Heb ik de Plassen-Rusten-Plassen voorbereiding gedaan?
 - Staat de wekker aan in het stopcontact?
 - Is de wekker aangesloten op je pieperonderbroek?
 - Laat het alarm een keer afgaan en bedenk: "Heb ik het geluid in mijn hoofd?"

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.

- Zeg tegen jezelf: “Als de plaswekker afgaat, sta ik meteen op en ga ik plassen op de wc. En als ik vannacht uit mezelf wakker wordt, ga ik naar de wc om te plassen.”

Neem de ‘natte regels’ door (wat moet je doen als de wekker ’s nachts toch afgaat). Voer ze de eerste paar keer voor het slapen gaan ook uit. Dan weet je ’s nachts beter wat je moet doen als de wekker afgaat!

- Ik sta op
- Ik haal het zendertje van de pieperonderbroek
- Ik zet het alarm uit en ga direct naar de wc om te plassen
- Ik doe een droge pieperonderbroek aan
- Ik sluit de plaswekker weer aan en ga weer slapen

Noteer elke ochtend of je droog of nat was, verder op in deze folder zie je een registratielijst of je gebruikt die is bijgeleverd bij je plaswekker.

Het is heel normaal, dat in het begin je pieperonderbroek veel meer nat is, doordat de plaswekker piept leer je steeds sneller wakker te worden en zal de natte plek ineens maar een druppel zijn. Bij het ene kind gaat dit heel snel, een ander doet er langer over, maar dat is niet erg.

Het is de bedoeling dat je hierdoor na een paar weken steeds vaker, vóórdat de wekker afgaat, zelf al wakker wordt om te plassen. Of dat je ’s nachts als reactie op het seintje van je blaas, in je slaap beslist: ik hou het nog op! Je blaas en je hersenen leren zo dus samenwerken.

Voor ouders: de aanschaf van een plaswekker

U kunt de plaswekker bestellen, nadat u op de PIPO-poli bent geweest voor de uitleg of op een eerder moment. Indien u voor de afspraak op de PIPO-poli al een plaswekker heeft, neemt u deze dan mee naar de afspraak? De uitleg en de telefonische begeleiding zijn belangrijk om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken.

Wat moet u doen om de juiste plaswekker in huis te krijgen?

1. Telefonisch contact opnemen met de zorgverzekeraar.
Vragen aan de zorgverzekeraar:
 - Wat wordt vergoed: huur of koop?
 - Welk merk wordt vergoed: Urifoon, Rodger, Dryly of Elter?
 - Is het systeem dat vergoed wordt draadloos?
 - Worden de broekjes ook vergoed?
 - Is er een machtiging nodig voor vergoeding en zo ja, waar moet deze machtiging naartoe: de verzekeraar of de fabrikant?
2. Wanneer de wekker niet wordt vergoed, heeft u zelf de keuze welk merk u aanschaft. Urifoon, Rodger, Dryly en Elther zijn allen even goed. Belangrijk is dat u een

draadloos systeem kiest, waarvan het alarm ver van het bed gezet kan worden. Een horloge is dus niet geschikt!

U kunt de wekker van uw keuze aanschaffen via de site van de firma van uw keuze, via de thuiszorgwinkel, of via Marktplaats. Houd er bij die laatste optie rekening mee dat u de broekjes waarschijnlijk nieuw dient aan te schaffen. Deze gaan namelijk niet lang mee.

De sites van de firma's zijn:

- Urifoon: www.urifoon.nl
 - Rodger: www.rodger.nl
 - Dryly: www.dryly.com
 - Elther: www.elther.com
3. Wanneer u onverhoopt financieel niet in staat bent een plaswekker aan te schaffen, overleg even met de urotherapeut van de PIPO-poli. Dit kan alleen maar als u daar onder behandeling bent. Zij kunnen kijken voor een mogelijke oplossing.

Wanneer mag je stoppen met de plaswekker

Indien je 14 aaneengesloten nachten achter elkaar droog bent en de plaswekker dus niet heeft gepiept, is het tijd voor een test. Stel je bent 11 nachten achtereenvolgend droog en dan 1 nacht nat, begint de teller voor de 14 nachten weer van voor af aan.

Test na de plaswekkertraining: aan het eind van de plaswekkertraining, kan je een paar avonden na het avondeten nog 2 extra glazen drinken. Blijf je nog steeds droog? Dan weet je zeker dat je je blaas onder controle hebt.

Registratie

Hieronder vindt u een voorbeeldlijstje, dit lijstje kunt u gebruiken als u geen lijstje bij de plaswekker heeft gekregen. U mag natuurlijk ook zelf een lijstje maken.

Week:	Wekker niet gebruikt Bed nat (0 punten)	Wekker ging af, bed nat (1 punt)	Wekker ging af, broek beetje nat, rest in de wc (3 punten)	Uit jezelf wakker geworden, bed droog (5 punten)	Doorgeslapen, bed droog (5 punten)
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					
Aantal punten:					

Begeleiding

Tijdens het trainen met de plaswekker wordt u telefonisch begeleid door de helpdesk van de plaswekker. Mocht dit niet zo zijn, dan neemt de urotherapeut van de PIPO-poli het over als u daar onder behandeling bent.

Vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de PIPO-poli, polikliniek kindergeneeskunde op MMC-locatie Veldhoven, telefoonnummer: (040) 888 82 70.

Veel succes met de training!