

Plast je kind nog in bed?
En wil het daar echt van af?
Pas dan kunnen de
'pipidokters' van UZ Leuven
aan de slag. Met de juiste
motivatie raak je van
bedplassen zo goed als
zeker verlost.



UROLOGIE

An Keetens

Wat als je kind in bed **plast**?

Kinderuroloog Guy Bogaert en kinesitherapeute Marijke Van Kampen zijn mensen met een passie. Als ze over bedplassen beginnen te vertellen, raken ze meteen op kruissnelheid. De behandelingen tegen bedplassen klinken leuk, maar eenvoudig zijn ze zeker niet.

- Vanaf welke leeftijd is bedplassen een probleem?

Prof. dr. Van Kampen: "De Wereldgezondheidsorganisatie probeert de internationale standaard op vijf jaar te zetten. Maar als je kind op die leeftijd niet rijp is, heeft het geen zin om op dat moment al iets aan zijn bedplassen te doen."

Prof. dr. Bogaert: "Bedplassen wordt pas een probleem als het voor jou en je kind een sociaal probleem is. Er

staat geen leeftijd op. Wil je kind niet bij vriendjes slapen, wordt het gepest of kan je nieuwe partner niet met bedplassen om, dan is er een goede reden om een behandeling te starten. Is je kind een speelvogel en

kunnen er drie medische factoren een rol spelen. Ten eerste wordt je kind niet gemakkelijk wakker, ook niet bij een volle blaas. Ouders zeggen vaak 'hij slaapt te diep'. Wetenschappelijk gezien is het eer-

"Stoppen met bedplassen kan pas als je kind er zelf echt klaar voor is"

totaal niet geïnteresseerd in stoppen met bedplassen, doe hem dan 's nachts een luierbroekje aan en start de behandeling als hij wel kan en wil meewerken."

- Wat is de oorzaak van bedplassen?
Professor Bogaert: "Bij bedplassen

der een teken van oppervlakkig slapen. Ten tweede produceert je kind 's nachts misschien meer urine dan het blaasvolume aankan. Tot slot kan je kind last hebben van een overactieve blaas. De blaasspier trekt dan plots en onbewust samen, zelfs als de blaas niet helemaal vol is. Slaapt



je kind diep en trekt de blaas samen of loopt ze over, dan plast je kind in bed."

Professor Van Kampen: "Meestal gaat het gewoon om een tragere ontwik-

keling. Kinderen moeten leren om wakker te worden als de blaas 's nachts samentrekt. Nochtans zoeken ouders vaak naar een psychologische oorzaak. 'Zou mijn kind gepest worden? Oma is net gestorven ...'." *Professor Bogaert:* "Naar zo'n oorzaak moet je niet altijd zoeken, want die is er maar heel zelden. Bedplassen kan wel psychologische gevolgen hebben. Kinderen die bedplassen, voelen zich minder goed in hun vel en kunnen een lager zelfbeeld krijgen."

Plaswekker

- *Hoe behandelen jullie bedplassen?*

Professor Bogaert: "Er zijn twee methodes, maar geen van beiden is eenvoudig. Voor succes zal zowel het kind als zijn familie inspanningen moeten doen. De eerste methode is de Full Spectrum Therapie, met onder andere de plaswekker die je slaap conditioneert. De tweede methode combineert een aangepast drankpatroon met veilige medicatie. De medicatie zorgt dat je kind, zoals bij niet-bedplassende kinderen, 's nachts minder urine produceert. De blaas zal dankzij de medicatie ook niet zo snel samentrekken. Het nieuwe drinkgedrag – vooral 's morgens meer drinken en in de namiddag en 's avonds veel minder drinken – doet de rest. Na een tijdje kan je kind, in overleg met ons, stoppen met de medicatie. Door de behandeling

Hoe help je je kind?

Er zijn goede en minder goede manier om je kind te helpen stoppen met bedplassen. We zetten ze op een rijtje.

Niet doen:

- Je kind kan er niet aan doen dat het in bed plast. Beschuldig, verneder of straf het niet.
- Werk niet met beloningen op lange termijn (bijvoorbeeld als je vier weken niet in bed plast, dan...). Directe beloningen na elke droge nacht kunnen wel.
- Neem niet zomaar je kind z'n luier weg. Iemand die te diep slaapt, wordt niet wakker van natte lakens. Bovendien is in urine slapen ongezond.
- Maak je kind, als je zelf gaat slapen, niet wakker om te plassen. Het helpt hem niet zijn blaas beter onder controle te krijgen.

Wel doen:

- Toon begrip en motiveer je kind.
- Heb geduld.
- Laat je kind 's avonds niet te veel drinken. Stimuleer het om 's morgens meer te drinken.
- Zorg ervoor dat je kind zeker plast voor het naar bed gaat.
- Is je kind nog niet klaar om te stoppen met bedplassen, los het probleem tijdelijk op met luierbroekjes of via de behandeling met medicatie.



- Kantoor supplies
- Kantoor meubilair
- Copy Shop
- Artistiek
- Lederwaren
- Tassen & Koffers
- Luxe Schrijfwaren
- Cadeautjes

info@ankaonline.be



www.ankaonline.be



ANKA OFFICE PLANET
Jennekensstraat 82
3150 Haacht
Tel 016 55.00.70
Fax 016 55.00.71

OPENINGSUREN
ma 13.30-18.30
di-vr 9.00-12.15 en 13.30-18.30
za 10.00-18.00 zondag gesloten

heeft de urineproductie ondertussen vermoedelijk (en hopelijk) een normaal dag- en nachtritme.

“Kind en ouders kiezen samen welke methode ze kunnen en willen volhouden. Bij een kind dat door de plaswaker niet wakker wordt, is de Full Spectrum Therapie bijvoorbeeld zinloos. Je gaat er alleen de rest van het gezin nodeloos mee belasten. Ook studenten op kot verkiezen de behandeling met medicatie, anders worden hun kotgenoten 's nachts wakker.”

we dat met de plaswaker alleen, zonder wekelijkse begeleiding, maar 25 procent van de kinderen droog wordt en niet meer hervalt.”

Professor Van Kampen: “Met de Full Spectrum Therapie krijgen we op dit ogenblik 89 procent van de kinderen op meestal minder dan zes weken blijvend droog.”

Volhouden

- *Wat is het belangrijkste aspect van de behandeling?*

Professor Van Kampen: “Voor de Full Spectrum Therapie is dat de combi-

“Weet dat er iets aan gedaan kan worden, desnoods met tijdelijke oplossingen”

- *Wat houdt die Full Spectrum Therapie precies in?*

Professor Van Kampen: “De Full Spectrum Therapie is een combinatie-therapie met een plaswaker, vaste drink- en plassenchema's én een beloning. We begeleiden daarbij het kind en zijn ouders van nabij. Je kind komt één keer per week langs en het krijgt huiswerk. Het moet dag- en weekkalenders invullen voor het plas- en drinkgedrag overdag en voor het plasgedrag 's nachts. Zo krijgen wij een zicht op wat er gebeurt. Verder geven we het gezin richtlijnen over hoeveel het kind per dag mag drinken en op welke tijdstippen.”

Professor Bogaert: “Uit studies weten

natie van de plaswaker met het blijven motiveren van de kinderen. Daarom sluiten we met de kinderen aan het begin van de behandeling altijd een contract af. Daarin beloven ze dat ze er echt voor gaan. Met de plaswaker belonen we hen ook dagelijks als ze 's nachts wakker worden om te plassen. We raden ouders dan aan om bijvoorbeeld één euro op het toilet te leggen. Als het kind echt wakker wordt, mag het die euro houden. Zoiets werkt echt wel!”

Professor Bogaert: “Motivatie is voor beide behandelingen cruciaal. Als je kind niet gemotiveerd is, heeft behandelen geen zin. Het moet leuk blijven. Anders werkt je kind toch niet mee.”

Tekeningen die kinderen stuurden aan hun dokter, professor Bogaert.



Bij Familiehulp kan je terecht voor kraamzorg aan huis.



KRAAMZORG OP JOUW MAAT.

Genieten van een onbezorgde kraamperiode.



Ben je in blijde verwachting? Of ben je net bevallen? Met een baby erbij kun je straks in ieder geval wat ondersteuning gebruiken. Familiehulp biedt je gespecialiseerde en betaalbare kraamzorg aan huis tijdens je zwangerschap en kraamtijd.

- Professionele hulp bij de lichaamsverzorging van moeder en baby
- Advies en ondersteuning met betrekking tot gezondheidsopvoeding, zwangerschap en geboorte
- Opvang van andere kinderen in het gezin
- Huishoudelijke taken zoals koken, wassen, strijken

Bondgenotenlaan 131 - 3000 Leuven
016 29 81 30 - leuven@familiehulp.be

 **familiehulp**

Professoren Guy Bogaert en Marijke Van Kampen: "Met de Full Spectrum Therapie krijgen we 89 procent van de kinderen op meestal minder dan zes weken droog."

- Hoe lang duurt een behandeling?

Professor Van Kampen: "Na vier maanden moet je kind droog zijn. Plast het toch nog één keer per week in bed en wil het zelf de behandeling voortzetten, dan krijgt het twee maanden extra. Op zes maanden stoppen we echt. Dan moet elk kind zijn plaswekker teruggeven."

Professor Bogaert: "Normaal gezien moeten twee maanden volstaan, ongeacht de methode. Is er op die tijd geen zichtbare vooruitgang, dan kun je beter tijdelijk luierbekjes gebruiken en later terugkomen."

- Welk advies willen jullie nog aan ouders meegeven?

Professor Van Kampen: "Je kunt je kind enkel met bedplassen doen stoppen als het dat zelf echt wil. Je zoon of dochter onder druk zetten, helpt niet. Is je kind gemotiveerd, ga dan naar een dokter die interesse



toont in jullie probleem. Als jullie een behandeling starten, hou samen vol, want alleen de aanhouder wint."

Professor Bogaert: "Weet dat er iets aan kan gedaan worden: laat je kind dus in de zomer mee op kamp gaan. Desnoods met tijdelijke oplossingen. Er bestaan vandaag luierbekjes die eruitzien als onderbroeken, verkrijgbaar in elke supermarkt. Voor de behandeling met de medicatie is er nu ook een pilletje dat je gewoon onder

de tong laat smelten, heel discreet dus. Er is echt geen reden meer waarom je kind niet zou kunnen deelnemen aan allerlei toffe activiteiten." ▶

Meer info over stoppen met bedplassen? Surf naar www.drogenachten.be. De dienst kinderurologie kun je bereiken op het nummer 016 34 66 85.

Verblijf voor familie

Wanneer u dicht bij uw familielid wilt overnachten, kunnen logies in campus Sint-Pieter voor u wellicht een oplossing betekenen.

Het verblijf voor familie biedt u eenvoudig ingerichte één- en tweepersoonskamers met ontbijt, aan de prijs van 18 of 10 euro per overnachting.

Vrijwilligers die op vaste tijdstippen aanwezig zijn, zorgen dat u zich thuis kan voelen, ook in moeilijke momenten.

- UZ Leuven campus Sint-Pieter - Brusselsestraat 69 - 3000 Leuven
- Reservatie: tel. 016 33 70 04 tussen 8.30 - 12 uur en 14 - 19.30 uur
- Informatie: tel. 016 33 73 20



Service Residentie

Populierenhof

POPULIERENLAAN 10 - 3001 HEVERLEE-LEUVEN

☎ 016/20 14 64

24u op 24u verpleegkundige zorgen door eigen medewerkers, in een groene, rustige en veilige omgeving met mogelijkheid tot uitgebreid dienstenaanbod

De zekerheid dat u op ieder moment van de dag of nacht beroep kunt doen op eigen vakkundig personeel.

Genieten van de privacy van uw zelfingerichte flat



Directeur: Dhr. Günther Geeraerts
e-mail: populierenhof@armonea.be
website: www.armonea.be