

Droge bed training

Kinderafdeling



Beter voor elkaar

Droge-bed training

De eerste nacht is een drukke nacht!

- Ongeveer een uur voordat je naar bed gaat krijg je een beker drinken
- Samen met de verpleegkundige leg je het broekje en plaswekker klaar
- Er wordt nog een keer precies uitgelegd wat er de komende nacht allemaal gaat gebeuren
- Je mag een wachtwoord verzinnen en dat vertellen aan de verpleegkundige

Vlak voordat je gaat slapen moet je punt 1 t/m 7 **3x uitvoeren**, dit zijn positieve oefeningen

1. broekje aan en plaswekker inschakelen
2. in bed gaan liggen en het licht uitdoen
3. tot 30 tellen of een liedje zingen
4. plaswekker wordt aangezet door de verpleegkundige, zodat je kan horen welk geluid dat geeft
5. jij moet dan zelf zo snel mogelijk de plaswekker zelf uitzetten
6. broekje uitdoen, naar het toilet gaan en proberen te plassen
7. terug naar bed en alles opnieuw doen

Als je dit alles 3x gedaan hebt krijg je nog wat drinken.

- Als je slaapt word je **ieder uur gewekt** door de verpleegkundige, via de plaswekker
- Jij zet dan de plaswekker zo snel mogelijk uit
- Het **licht wordt aangedaan** en jij moet **naar het toilet**
- Op het toilet wordt je **wachtwoord** gevraagd
- De verpleegkundige vraagt of je je plas nog 1 uur kunt ophouden
 - Ja, dan ga je terug naar bed
 - Nee, dan moet je tot 30 tellen en dan gaan plassen
- Dan ga je **terug naar bed** en kijk je of bed nog droog is
 - Is je bed **droog, prima**, dan kun je lekker verder slapen
 - Is je bed nat geworden, dan moet je zelf je bed en pyjama verschonen.....en weer **3x de positieve oefeningen** doen
- Je krijgt nog wat drinken en je gaat **weer slapen**.

Dit gaat de hele nacht zo door, tot 06.00 uur, daarna mag je uitslapen!!!
Veel succes

2e nacht droge bedtraining

- **Voordat je gaat slapen moet je je wekker klaarzetten, en dan doe je 3x dezelfde oefeningen** als gisteren
- **De verpleegkundige** spreekt met je af wat er moet gebeuren als je **nat of droog** bent vannacht

Je moet het vannacht dus zelf doen:

- Bij een 'ongelukje' d.w.z. natte broek of bed:
 - Zet je **zelf** je wekker **af**
 - **Je vertelt aan de verpleegkundige wat er gebeurd is**
 - Dan doe je **'verschoningsoefeningen' 3x** en ga je weer slapen
- Als je **droog** gebleven bent vannacht: prima!

Deze avond word je alleen nog om 23.00 gewekt.

3e nacht droge bedtraining

- Ging het gisternacht **nog niet helemaal goed, dan herhalen we de '2e nacht'**
- Ging het wel goed, dan ga je gewoon naar bed, je wordt weer gewekt, maar nu om 22.30 uur. Verder doe je alles weer zelf
- **Blijft het goed gaan, dan word je iedere nacht een half uur eerder gewekt,**
(22.00 uur, 21.30 uur etc) tot de tijd dat je gewoonlijk naar bed gaat.

We wensen je veel succes!!!!!!!



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Droge bed training
800397-NL / 2012-08

