



kwaliteitskeurmerk voor onze Kinderafdeling,
in december 2008 door het Ruwaard van Putten
Ziekenhuis ontvangen.

DROGE BED TRAINING

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis je algemene informatie over de opname voor de droge bed training. De training duurt in principe een week en start altijd op vrijdagavond. Lees deze informatie goed door. Indien van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door de behandelend arts of de kinderverpleegkundige aan jou worden meegedeeld.



Vorbereiding

Het is belangrijk dat je de broekjes, de plaswekker en de twee zenders meebrengt en dat die zenders thuis zijn opgeladen. Ook neem je je toiletpullen mee en voldoende pyjama's, je knuffel(s), een leesboekje of iets anders wat je graag bij je hebt.

Eerste nacht

De eerste nacht is een drukke nacht!

Meestal word je om 19.00 uur op de afdeling verwacht. De verpleegkundige vertelt wat er de komende nachten gaat gebeuren. Voor iedere nacht mag je zelf een wachtwoord verzinnen. Samen met je ouders wordt afgesproken hoe laat je naar bed gaat.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



Voordat je gaat slapen moet je punt 1 t/m 8 uitvoeren. Dit worden positieve oefeningen genoemd.

1. Vertel welk wachtwoord je voor deze nacht hebt verzonnen.
2. Trek je broekje aan en schakel de plaswekker in.
3. Ga in bed liggen en doe het licht uit.
4. Ben je nog geen 9 jaar, tel dan tot 30. Ben je ouder dan 9 jaar, tel dan tot 50. Je mag ook een liedje zingen.
5. De plaswekker wordt aangezet door de verpleegkundige, zodat je kunt horen welk geluid dat geeft.
6. Je moet dan zelf zo snel mogelijk de plaswekker uitzetten.
7. Ga naar het toilet, zeg hardop je wachtwoord en probeer te plassen.
8. Ga terug naar bed en begin weer bij punt 3.

Als je dit alles 3 keer hebt gedaan, krijg je een glas drinken en ga je lekker slapen.

- Als je slaapt word je ieder uur gewekt door de verpleegkundige die de plaswekker af laat lopen, zodat je wakker wordt van de plaswekker.
- Je zet dan de plaswekker zo snel mogelijk uit.

- Het licht gaat aan en je moet naar het toilet.
- Op het toilet vraagt de verpleegkundige wat het wachtwoord is.
- 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 daarna plassen.
- Dan ga je weer terug naar bed en kijk je of je bed droog is.
 - Ja, prima! Je krijgt een glas drinken en gaat weer lekker slapen.
 - Nee, dan moet je zelf een droge pyjama aandoen, je bed verschoneren en 3 keer de positieve oefeningen doen. Hierna krijg je een glas drinken en ga je weer lekker slapen

Dit gaat de hele nacht zo door tot 06.00 uur en daarna mag je uitslapen! (Hoewel de training dan voorbij is blijft de plaswekker wel aan!)

Tweede nacht

- Je komt weer op de afgesproken tijd op de afdeling.
- Als je naar bed gaat vertel je de verpleegkundige het nieuwe wachtwoord.
- De verpleegkundige vertelt dat ze je 1 keer om 23.00 uur wakker maakt via de



plaswekker en wat er moet gebeuren als je broek en/of je bed nat is.

- Voordat je gaat slapen doe je eerst 3 keer de positieve oefeningen.

Je moet het vannacht dus zelf doen!

Bij een ongelukje (natte broek en/of bed)

- zet je zelf je wekker uit.
- vertel je aan de verpleegkundige wat er is gebeurd.
- doe je 3 keer de positieve oefeningen.
- verschoon je je broek en bed.

Andere nachten

Voordat je gaat slapen doe je altijd eerst 3 keer de positieve oefeningen!

Ging het de vorige nacht nog niet helemaal goed, dan herhalen we die nacht nog een keer.

Ging het goed, dan word je iedere nacht een half uur eerder gewekt tot de tijd dat je normaal gesproken naar bed gaat.

Weer thuis

Als je weer thuis slaapt gaat het trainen gewoon door in overleg met de kinderarts. Voordat je gaat slapen doe je altijd eerst 3 keer de positieve oefeningen! Het is de bedoeling dat je hersenen zich trainen en aanpassen aan de nieuwe situatie en dit heeft tijd nodig.

Tot slot

Heb je na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stel die dan gerust aan de kinderarts of de kinderverpleegkundige.

De medewerkers van de Kinderafdeling zijn op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 82 10.

We wensen je heel veel succes!

Informatie voor je ouders/verzorgers

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder Kind in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis. Deze kunt u o.a. vinden op onze website www.rpz.nl. Daar treft u tevens onder het kopje Patiënten/Kind en Ziekenhuis de button **JA Dokter NEE Dokter** met zeer nuttige informatie over dit onderwerp.

