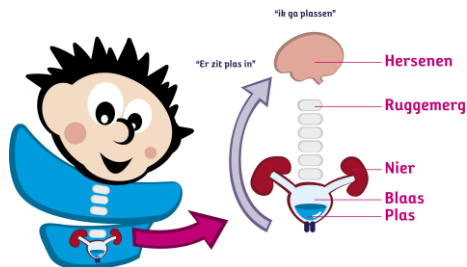


De plasfabriek!



De werking van de blaas en de plaswekker

De werking van de blaas

De nieren druppelen alsmat door urine in de blaas. Als de blaas vol raakt, gaat er via het ruggemerg een seintje naar de hersenen. Midden in de hersenen zit een centrum dat de blaas en het plassen regelt. Dit is een soort automatische besturing die we 'plascomputer' noemen. Het is dus niet de kringspier die zelf bepaalt of deze open of dicht gaat. Dit speelt zich in onze hersenen af. Kinderen die overdag hun plas goed op kunnen houden krijgen als het ware een seintje in de hersenen, als de blaas vol is. Ze gaan dan naar de wc en pas dan geeft de 'plascomputer' toestemming de kringspier te ontspannen en te gaan plassen. De plascomputer moet er echter ook 's nachts voor zorgen dat de kringspier dicht blijft als je slaapt. Als de blaas te vol wordt moet je plascomputer je wakker maken om te gaan plassen. Je zou nu kunnen zeggen dat kinderen die in bed plassen dat 'seintje' aan de plascomputer 's nachts niet horen.

Werking van de plaswekker

De plaswekker kan dan een tijdje helpen om te leren snel wakker te worden als de blaas te vol wordt.

Zodra er namelijk een paar druppels in het broekje terecht komen gaat de wekker af. Dat geluid bereikt het oor en dan word je wakker. Als je niet zelf wakker wordt van het geluid van de plaswekker moeten je vader of moeder je wakken. Zodra je wakker wordt zet je de plaswekker uit en ga je naar de wc om verder te plassen.

Het de bedoeling dat je elke keer helemaal wakker wordt van de plaswekker om naar de wc te gaan. Na een tijdje beginnen de kringspieren vaak al te knijpen voordat je helemaal wakker bent geworden van de plaswekker. Dan ben je bijna bij je doel.

Op het laatst gaat de plaswekker helemaal niet meer omdat je in je slaap droog blijft, of je wordt vanzelf wakker van je volle blaas en dan moet je naar de wc om te plassen. Nu heb je je doel echt bereikt.

Tips bij het droog worden

- Je hebt een goede kans van slagen om droog te worden met een plaswekker als je overdag per keer minimaal 200 ml kunt plassen. Dit kun je meten door in een maatbeker te plassen.
- Geen luiers gebruiken.
- Voldoende slaap, elke avond ongeveer op dezelfde tijd naar bed.
- Slaap in een koele kamer (helpt tegen heel diep slapen).

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Je eigen natte bed verschonen 's nachts.
- Overdag moet je goed drinken en plassen.
- Dat betekent:
 - Bij het wakker worden plassen en twee bekers (350 ml) drinken.
 - Rond 10.00 uur 200 ml drinken en plassen (ook al voel je niet dat je moet).
 - Rond 12.30 uur 350 ml drinken en plassen.
 - Rond 15.00 uur 200 ml drinken en plassen.
 - Bij het avondeten 150 ml drinken en plassen.
 - 1,5 uur voor het slapen voor het laatst drinken. Alleen bij dorst maximaal 100 ml drinken.
 - Voor het slapen gaan nog eens plassen.
- Het is beter om na 16.00 uur geen prik-, koolzuurhoudende of melk dranken te drinken.
- Chocolate kan een negatief effect hebben op je blaas.
- Ook kun je de plassen-rusten-plassen regel uitproberen. Dat betekent dat je een uur voor je gaat slapen gaat plassen, dan ga je plat liggen op de bank of je bed en dan na 30 of 45 minuten weer plassen.
- Belangrijk is ook dat je dagelijks zachte ontlasting hebt. Want als er veel poep in de buik zit kan de blaas niet goed gevuld worden.
- Blijf zelf consequent en motivatie houden. Ga door tot de plaswekker veertien nachten achter elkaar niet meer is afgegaan. Dan stop je met de plaswekker en moet je nog eens veertien dagen droog blijven. En dan ben je echt droog!

Vragen?

Wij zijn alle dagen aanwezig, behalve op vrijdag. Telefoonnummer 088 708 53 15 of via e-mail plasenoepoli@zgt.nl.

