

Instructie Kalendermethode t.a.v. bedplassen

Kalendermethode of stimuleringsmethode

De kalendermethode is geschikt voor kinderen tot (ongeveer) acht jaar. Deze methode is alleen zinvol als het kind niet meer elke nacht nat is. Het doel is het kind stimuleren en/of aanmoedigen met droge nachten.

De procedure

Laat het kind een kalender maken van een maand lang, met alle dagen van de week erop. Iedere dag heeft een vakje waar een zonnetje getekend kan worden of een sticker geplakt. Hang de kalender bij het bed van uw kind. Als uw kind 's nachts droog is mag hij/zij 's ochtends een zonnetje tekenen of een plakplaatje plakken. Prijs uw kind 's ochtends en tenminste 5x in de loop van de dag voor het "droog" zijn.

Na een aantal droge nachten moet het kind worden beloond met iets wat het leuk vindt. Spreek samen af na hoeveel nachten dit is. Spreek ook samen af welke beloning jullie kiezen. In het begin krijgt het kind een beloning voor een paar (bijvoorbeeld 3) droge nachten, daarna worden de eisen voor het verkrijgen van de beloning hoger (bijvoorbeeld na 5 en dan na 8). Een aantal voorbeeld beloningen vindt u hieronder. Belangrijk is dat jullie samen beslissen, hierdoor wordt het kind extra gestimuleerd en zal het waarschijnlijk ook sneller lukken om droog te worden.

Als uw kind 's nachts en/of 's morgens wakker wordt door een nat bed, laat het dan naar de w.c. gaan om goed uit te plassen. Het is belangrijk dat uw kind goed wakker is. Laat het daarna zichzelf verschonen en, voor zover het daartoe in staat is, zelf het bed verschonen. Het beste is zo weinig mogelijk (negatieve) aandacht te besteden aan het nat zijn. Zeg er niets over of alleen iets in de trant van 'morgen proberen we het opnieuw'.

Voorbeelden beloningen

- extra aandacht/knuffelen/op schoot zitten
- veel complimentjes
- wat langer opblijven
- laten kiezen wat er die dag wordt gegeten
- toetje kiezen
- extra buiten spelen, bijvoorbeeld na het eten
- iets extra's bij de koffie of thee
- met de bus of de trein mee
- samen cake bakken of juist alleen
- samen een spelletje doen
- nachtje logeren
- een vriendje/vriendinnetje te logeren hebben
- ontbijt op bed
- extra lang in (schuim)bad
- pannenkoeken eten
- extra voorlezen
- naar de speeltuin
- naar de dierentuin
- zwemmen

Wees spaarzaam met materiele beloningen. Deze stimuleren vaak maar kortdurend.

Voorbeeld kalender

Verder op in deze flyer vindt u een voorbeeld kalender. Gebruik deze kalender of maak zelf een soort gelijke. Het werkt heel goed om samen met het kind een kalender te maken en vooral het kind hierop tekeningen/versieringen te laten maken. Hierdoor maakt u de kalender nog meer van het kind eigen en zal het nog liever met de kalender willen werken.

Meer informatie

U kunt meer informatie lezen in de folder 'Bedplassen' van de GGD Gelderland Midden.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg



Beloningskalender van:

Teken een zonnetje (of iets anders) of plak een sticker in het vakje, als je de hele nacht droog gebleven bent

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG