

Blaastraining voor kinderen

adviezen voor ouders

Uw kind start met een blaastraining op de polikliniek Kindergeneeskunde van OLVG. Uw kind volgt de training omdat hij problemen heeft met zijn blaas. Hij gaat leren om droog te blijven overdag.

Het is heel belangrijk dat u als ouder of verzorger uw kind steunt en helpt. Dan is de kans groter dat de training een succes wordt. Uit ervaring weten we dat veel ouders of verzorgers dit moeilijk vinden, na alles wat zij al eerder met hun kind hebben geprobeerd.

Hoe kunt u uw kind toch goed helpen? Moet u uw kind nog naar de wc sturen? Wat moet u doen als u toch boos wordt? Dat en meer leest u in deze brochure.

'Ik heb geen probleem'

De blaastraining is een zware training. Het vraagt veel van uw kind. Hij moet heel erg zijn best doen, moet zich goed concentreren, en vooral doorzetten. En dat is lastig. Veel kinderen hebben al een tijd deze blaasproblemen. Zij doen vaak net of er niks aan de hand is, ze worden onverschillig. Ze luisteren niet naar de seintjes van de blaas. Ze merken bijna niet dat ze in hun broek plassen.

Dit is begrijpelijk. Alles wat ze hiervoor geprobeerd hebben, is niet gelukt. Daarom doen ze of het probleem niet bestaat, want dan hebben ze er minder last van. Het is een soort overlevingsstrategie geworden. Deze houding wordt ook wel de ontwijkhouding genoemd. Tijdens de training gaat uw kind leren om deze houding te veranderen. We leren uw kind allerlei manieren om het probleem op te lossen in plaats van het probleem te ontwijken.

De blaastraining

De urotherapeut legt aan uw kind uit hoe plassen werkt, en wat het plasprobleem van uw kind is. Als uw kind begrijpt hoe het werkt, wil hij meestal wel meewerken aan de training. De training bestaat uit een aantal onderdelen. Het gaat dan om 'Hoe, wanneer en hoe vaak moet ik plassen?'. Bij sommige kinderen is het vooral belangrijk om aandacht te besteden aan hoe hij moet plassen, bij een ander kind gaat het meer om hoe vaak hij gaat plassen.

Hoe kan ik mijn kind helpen?

Uw kind doet de opdrachten van de training helemaal zelf. Daarbij kan uw kind uw hulp goed gebruiken, vooral om het goed vol te houden. De een heeft wat meer hulp en controle van u nodig dan de ander. Dit is afhankelijk van de leeftijd of de mogelijkheden van uw kind.

Supporter

Wij vragen u om supporter van uw kind te zijn. Het leren plassen lijkt op een sport. Moedig uw kind aan om het zo goed mogelijk te doen. Het is een soort wedstrijd die hij met zijn blaas heeft. Probeer te geloven dat het echt gaat lukken, en laat dit duidelijk merken aan uw kind. Natuurlijk kunnen ook voor u de negatieve ervaringen een rol spelen. Misschien gelooft u niet meer in een goed resultaat. Uw kind kan dat merken en kan hierdoor misschien de moed verliezen. Maar probeer toch een positieve houding te hebben.

Samen de dag bespreken

Het is belangrijk dat u weet wat uw kind oefent, en dat u uw kind daarbij begeleidt. Uw kind vult elke dag een speciale lijst in in zijn werkschrift. Wij vragen u om deze lijst elke avond met hem te bespreken. Schrijf de plannen die u samen maakt ook samen op de lijst. Bij een hele droge dag is het bijvoorbeeld belangrijk om te kijken waarom het die dag zo goed lukte: 'Waarom ging het vandaag nou zo goed?' In de laatste kolom van de dag kunt u iets positiefs schrijven, bijvoorbeeld: 'Je bent een kanjer, super, we zijn trots op je.' Bij een minder droge dag is het ook belangrijk om naar de positieve dingen te zoeken. Bijvoorbeeld dat hij wel drie uur achter elkaar droog was, en hoe dat kwam: 'Hoe kunnen we er morgen drie en een half uur van maken?' En als uw kind die dag nat was schrijft u in de laatste kolom iets bemoedigends, zoals: 'Morgen opnieuw proberen, zet 'm op!'

Het is belangrijk dat u iedere dag de trainingsdag nabespreekt. Van alleen lijsten invullen leert uw kind niet veel. Door uw positieve steun zal uw kind het langer volhouden. Denk weer aan de topsport: men presteert beter wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt een wedstrijd verloren.

Geheimtaal

Trainen wil ook zeggen: leren luisteren naar de signalen van je blaas en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf (gaan) beslissen wanneer hij naar de wc gaat. U hoeft uw kind daarom niet meer naar de wc te sturen. Wel mag u uw kind helpen om eraan te denken. Dit kunt u doen via een geheimtaal. Vraag aan uw kind: "1, 2, 3?" Uw kind denkt dan: "Moet ik wel of moet ik niet?" Na uw vraag moet uw kind goed nadenken en voelen, en dan zelf beslissen of hij wel of niet gaat plassen.

Toch nat

De urotherapeut spreekt met uw kind af dat hij bij ieder wc bezoek moet controleren of de onderbroek nog droog is. U kijkt af en toe mee. Bij broekcontroles of tussendoor kan uw kind nat zijn. Een plek in de onderbroek die groter is dan een muntstuk van 2 euro rekenen wij als nat. U bent hierbij de scheidsrechter.

Praat samen met uw kind over wat er mis ging. Bijvoorbeeld: Wat was je aan het doen? Lette je goed op de seintjes van je blaas? Denk je aan je training of vergeet je het? Ga ervan uit dat uw kind hiervan leert. Als uw kind begrijpt waardoor het komt, kan hij er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken.

Word niet boos en maak er geen ruzie over. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren. Stimuleer hem om de wedstrijd te winnen.

Tips

Wc bezoek

Uw kind wil niet naar de wc gaan, terwijl u wel het idee heeft dat hij moet plassen.

Advies

- Maak hem enthousiast om veel vlaggen of handtekeningen op de trainingslijst te halen.
- Lees op een later tijdstip van de dag de spelregels nog eens samen door.
- Geef extra drinken.
- Leg uit dat je ook dingen moet doen die je niet heel leuk vindt om een wedstrijd te winnen.

1-2-3

Uw kind raakt geïrriteerd als u 1-2-3 zegt, en zegt al nee voordat hij nagedacht heeft.

Advies

- Herinner uw kind aan de afspraken met de urotherapeut.
- Leg uit dat je alleen maar kan leren door veel te oefenen, net zoals bij topsport.

Trainingslijsten invullen

Uw kind vergeet steeds de lijsten in te vullen en doet dit pas aan het einde van de dag.

Advies

Bespreek de lijsten aan het eind van ieder dagdeel, dus einde van de ochtend, einde van de middag, en voor het slapen gaan.

Toch weer nat

Uw kind is langere tijd droog geweest en is nu weer regelmatig nat.

Advies

Neem de trainingsinformatie nog eens door met uw kind. Ga na of er iets bijzonders is gebeurd. Geef dit ook door aan de urotherapeut.

Wel of niet nat

Een flinke natte plek is opgedroogd.

Advies

Ruik of het urine is. Noem het een keer een twijfelgeval. Spreek af dat je het bij volgende keer wel als nat rekent. Bespreek met uw kind dat hij de natte broeken ook eerlijk op de lijst invult. Als uw kind doet alsof de natte broeken niet bestaan, leert hij niets van de training.

Ga geen strijd aan met uw kind

- Probeer rustig te blijven, en niet boos te worden. Wijs uw kind op de afspraken met de urotherapeut.
- Hebben uw kind en u een andere mening over een afspraak? Spreek dan af dat jullie dit probleem de volgende keer met de urotherapeut bespreken.
- Wanneer u als ouder graag zelf iets wilt bespreken is dit ook altijd mogelijk.

Wij wensen u samen met uw kind veel succes toe met de training!

Dit boekje is tot stand gekomen met behulp van het Wilhelmina Kinderziekenhuis.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/kindergeneeskunde
- www.kinderolvg.nl

Contact

polikliniek Kindergeneeskunde, locatie Oost

T 020 599 30 38 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E kinderpoli@olvg.nl.

P4

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 9 november 2018, 0682