

Blaastraining voor kinderen droogblijven overdag

Dit boekje is bedoeld voor kinderen die problemen hebben met plassen. Er zijn heel veel kinderen met blaasproblemen, sommigen plassen te weinig en anderen juist te veel.

Dit boekje is van

Naam _____

Ik ben een jongen / een meisje (zet een cirkel om het juiste antwoord)

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoonnummer _____

Ik ben geboren op _____

Het ziekenhuis waar ik kom heet: OLVG.

OLVG

Adres Oosterpark 9

Postcode 1090 HM

Plaats Amsterdam

Telefoon 020 5993038

Ik heb afspraken bij de Kincopoli op de polikliniek Kindergeneeskunde

(Kinderpoli).

Mijn urotherapeut op de Kincopoli heet: _____

Ik kan mijn urotherapeut bellen op de volgende dagen: _____

Op de andere dagen kan ik een e-mail sturen

Ik krijg dan uiterlijk antwoord op: _____

Kincopoli

De Kincopoli is een polikliniek voor kinderen met incontinentie. Incontinentie betekent dat je je plas niet of niet altijd kunt ophouden.



Waarom krijg je deze folder?

Dit boekje is bedoeld voor kinderen die problemen hebben met plassen. En ze willen die oplossen. Er zijn heel veel kinderen met blaasproblemen, sommigen plassen te weinig en anderen juist te veel. Als je ook nog natte broeken of een nat bed hebt is dat natuurlijk extra vervelend. Misschien zie je daardoor op tegen het naar school gaan, of durf je niet zo goed bij een vriendje te spelen en durf je al helemaal niet te logeren! Als je hieraan zelf graag wat wilt veranderen, doe je de training! Dan gaat het straks vast een stuk beter.

Tijdens de training oefen je om droog te worden. Je gaat leren hoe je hoort te plassen, dat je goed leeg moet plassen, wanneer je moet plassen en hoe vaak je moet plassen. Wil je meer weten over de training? Of over hoe plassen eigenlijk werkt? En welke oefeningen je zou kunnen doen? Dat en nog veel meer lees je in dit boekje. Bij dit boekje hoort een werkschrift. Dat is speciaal voor jou. Dus zet je naam er in en schrijf alle afspraken er goed in. Neem dit schrift elke keer mee naar het ziekenhuis

De training

Tijdens de training op de Kinderpoli leer je heel veel, maar het echte oefenen doe je thuis. Je krijgt tijdens je afspraken op de Kinderpoli opdrachten mee die je thuis moet doen. Dat is hard werken. Maar we gaan je daar wel mee helpen.

Thuis

De urotherapeut belt je regelmatig thuis op. Zij vertelt tijdens elke afspraak wanneer ze je gaat bellen. Ze bespreekt dan met jou wat je de afgelopen periode in je werkschrift hebt opgeschreven. En jullie spreken af wat de volgende stap zal zijn. Dus let op: zorg ervoor dat je het werkschrift goed hebt ingevuld en leg hem in de buurt van de telefoon.

Kinderpoli

Na ongeveer een maand kom je terug op de polikliniek Kindergeneeskunde. Dan gaan we samen met jou, je ouders of verzorgers en de urotherapeut kijken hoe het gaat. Vergeet niet om je werkschrift mee te nemen. En kom met een volle blaas. Want als je voor controle komt, is het belangrijk dat je nog een plas doet op de speciale wc.

Ga je beginnen met de training?

Doe je best, hou vol en veel succes!



De plasfabriek

Hoe werkt plassen eigenlijk?

Voordat je kunt plassen is er al heel veel in je lichaam gebeurd. Het lijkt wel een plasfabriek.

Je nieren maken je bloed schoon

- Plas wordt gemaakt in je nieren. De nieren zijn belangrijke organen, ongeveer zo groot als je vuist. Ze liggen in je buik, aan de kant van je rug, net boven je middel. De meeste mensen hebben er twee, sommigen maar een.
- De nieren werken als een soort filters: ze halen de stoffen die je niet nodig hebt uit je bloed. We noemen dat afvalstoffen. Je nieren vermengen de afvalstoffen met water. En dat sturen ze via de urineleiders naar de blaas. Dit noemen we plas. Een ander woord voor plas is urine.
- De nieren meten ook of je lichaam genoeg vocht heeft. Is er te veel vocht, dan maken ze veel plas en ziet het er lichtgeel uit. Is er te weinig vocht, dan maken ze weinig plas en ziet het er donkergeel uit. Veel drinken betekent dus ook veel plassen



Je blaas is een ballon

De blaas moet de plas tijdelijk opslaan tot de blaas vol is. De blaas lijkt een beetje op een ballon, hij kan uitrekken als er veel in zit en daarna weer leeglopen. Als de blaas bijna vol is gaat er een seintje naar je hoofd dat het tijd is om te gaan plassen. Dit heet plasdrang. Bij het plassen duwt de blaas de plas naar buiten. De blaas doet dat zelf en heeft daarbij geen hulp nodig

Je spieren houden je plas binnen

Onderin de blaas begint de plasbuis. Die wordt afgesloten door de sluitspier en je bekkenbodemspieren. Zolang je de plas wilt ophouden, moet de uitgang dicht blijven. Tijdens het plassen moeten de spieren zich ontspannen, zodat de plas makkelijk in een keer naar buiten kan stromen.



Waar moet je op letten?

Leefregels voor de training

Je wilt leren hoe je droog kunt blijven. Daarom is het goed dat je weet hoe en wanneer je moet plassen. Op de volgende bladzijden leggen we dat uit:

1. Hoe moet je plassen?
2. Wanneer moet je gaan plassen?
3. Hoe vaak moet je plassen?
4. Schoon en netjes afvegen (hygiëne)
5. Genoeg drinken

Hoe moet je plassen?

- Neem altijd de tijd om naar de wc te gaan. Hoe rustiger, hoe beter.
- Ga tijdens de training altijd zittend plassen. Dit geldt ook voor jongens.
- Zit altijd rechtop. Plassen doe je met een holle rug, poepen met een bolle rug.
- Zit met je voeten plat op de grond, maar wel zo dat je bovenbenen recht zijn. Kun je niet met je voeten bij de grond? Gebruik dan een voetensteuntje (een boek of een krukje).
- Is de wc-bril te groot? Gebruik dan een speciale verkleiner voor de wc-bril.
- Schuif je onderbroek tot op je enkels, zorg dat je knieën naar buiten wijzen, en zet je voeten en bovenbenen iets uit elkaar.
- Luister of de plas er in een keer uitkomt.
- Adem rustig door je neus in en door je mond uit, en wacht tot de blaas zelf gaat plassen.
- Pers NIET mee tijdens het plassen, je buik moet slap zijn. Dit lukt het beste wanneer je tijdens het plassen zachtjes uitblaast, fluit of neuriet.
- Stop niet tijdens het plassen! Blijf zitten tot je echt helemaal klaar bent en er niets meer uitkomt.
- Jongens: knijp niet in je piemel!



Wanneer moet je gaan plassen?

Let goed op de seintjes van je blaas. Je blaas kan echte seintjes of nep-seintjes geven.

- Een seintje is een waarschuwing van je blaas aan je hoofd: er zit plas in mijn blaas, is het al genoeg om naar de wc te gaan?
- Bij een nep-seintje zit er eigenlijk niet zo veel plas in je blaas, maar je blaas zegt toch tegen je hoofd dat je moet gaan plassen.



Seintje of nepseintje?

Je komt er achter of het een echt seintje of een nep-seintje is op de volgende manier: vraag aan jezelf: 1-2-3 moet ik wel of moet ik niet?

1-2-3 betekent...

1. Voelen → Hoe vol zit mijn blaas eigenlijk?
2. Denken → Zit mijn blaas vol genoeg om naar de wc te moeten?
3. Beslissen → Ga ik naar de wc of wacht ik nog even?

Bedenk elke keer als je een seintje van je blaas krijgt of het een echt of een nep-seintje is. Wanneer het een echt seintje is, ga dan naar de wc. Wanneer het

een nep-seintje is, hou dan je plas nog heel even op, maar blijf dan wel goed opletten!

Benzinometer

Probeer het verschil te leren voelen van een lege en een volle blaas. Je kan je blaas vergelijken met een benzinometer van een auto. Deze laat zien of de tank vol of leeg is. Probeer eens of jij op je eigen meter kan voelen of je blaas leeg of vol is. Als je dat namelijk goed kan voelen dan weet je ook precies wanneer je naar de wc moet. Namelijk als je blaas al meer dan halfvol is, maar nog niet helemaal vol.

Schoon en netjes afvegen (hygiëne)

Ben je naar de wc geweest? Let er dan op dat je goed afveegt.

Ben je een meisje?

Na het plassen:

- Veeg met een wc-papiertje langs de voorkant, van voor naar achter.
- Neem voor iedere veeg een ander wc-papiertje.
- Was je handen.

Na het poepen:

- Veeg je billen van onder naar boven af.
- Was je handen.

Ben je een jongen?

Na het plassen:

- Dep je piemel met een wc-papiertje droog.
- Was je handen.

Na het poepen:

- Veeg je billen van onder naar boven af
- Handen wassen



Hoe vaak moet je plassen?

7x per dag

Het is het beste als je 7 keer per dag naar de wc gaat om te plassen. Je krijgt een lijst waarop je elke dag kan opschrijven wanneer je gaat plassen.

Hieronder staan de momenten waarop je het best kunt gaan plassen. Vul zelf nog in hoe laat dat meestal voor jou is. Als je dat moeilijk vindt, vraag dan even hulp aan iemand.

1. Als je opstaat
2. Tijdens de kleine pauze
3. Voor het middageten
4. Direct na school
5. In de middag tijdens het spelen
6. Voor het avondeten
7. Voor het slapen gaan

En als je op een ander moment moet plassen?

Als je op een ander moment echt voelt dat je naar de wc moet, ga dan ook. Wacht niet tot het leuke spelletje of de tekenfilm is afgelopen. Probeer wel goed te voelen of je blaas echt vol is of niet. Denk aan 1, 2, 3, moet ik wel of moet ik niet? Kijk in je onderbroek of je nog droog bent.



Genoeg drinken

Het is belangrijk dat je elke dag genoeg drinkt. Dit betekent 1,5 liter per dag. Dat zijn ongeveer 7 glazen of bekers. Verdeel het goed over de dag. En drink steeds iets anders, maar liever geen drankjes met prik. Je blaas wordt onrustig van priklimonade, je krijgt dan onnodig meer nep-seintjes.

Een goed schema is:

Bij het ontbijt - 2 bekers

In de eerste pauze - 1 beker

Bij de middagpauze - 2 bekers

Na school - 1 of 2 bekers

Bij het avondeten - 1 beker

Voor het slapen gaan nog maximaal 1 beker, zeker niet meer!



Hulp van anderen

- Alle kinderen kunnen wel wat hulp gebruiken. Anderen mogen je helpen door de geheime code tegen je te zeggen: 1, 2, 3...
- En dan denk jij bij jezelf: Moet ik wel of moet ik niet?
- Je moet dan goed voelen en nadenken, en dan beslissen of je gaat plassen.

Heb je vragen over de training? Vraag het dan eerst aan je ouders of verzorgers. Komen jullie er samen niet uit? Dan kun je bellen met je urotherapeut. Je kunt haar bereiken via de Kinderpoli.

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

Illustraties: Saskia Kuipers

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, 0681