

Blaastraining; adviezen voor ouders en/of verzorgers

Patiënteninformatie Kindergeneeskunde

Blaastraining

Adviezen voor ouders en/of verzorgers

Inleiding



Uw kind start binnenkort met een blaastraining. Tijdens de training is een positieve houding van ouders belangrijk.

Als uw kind goed gemotiveerd wordt en zich gesteund voelt, heeft de training meer kans van slagen.

Dit valt niet altijd mee na alles wat je als ouder al geprobeerd hebt met je kind. Daarom is deze folder ontwikkeld zodat u adviezen krijgt over hoe u zich als ouder het beste kunt opstellen.

Inzet van uw kind

Een blaastraining is een intensieve training. Het vraagt veel van uw kind in de zin van inzet, concentratie, motivatie en doorzettingsvermogen. Veel kinderen hebben in de loop van de tijd een ontwijkhouding ontwikkeld. Zij negeren de signalen van de blaas en nemen een onverschillige houding aan als zij bijvoorbeeld nat zijn.

Ze ontwijken het probleem omdat ze het gevoel hebben er toch niets aan te kunnen doen. Door de training leren ze hoe ze het probleem juist wel aan kunnen pakken.

De training

De kinderurotherapeut heeft uitgelegd hoe de blaas werkt, wat plassen is en wat het specifieke blaasprobleem van uw kind is. Als uw kind weet hoe het werkt, is uw kind meer gemotiveerd om er iets aan te doen. De training bestaat uit drie leerelementen:

- hoe
- wanneer
- hoe vaak

Het verschilt per kind welk trainingselement het belangrijkste is. Op de plaspoli heeft uw kind trainingsinstructies gekregen. Deze moet hij/zij thuis zo zelfstandig mogelijk uitvoeren.

Uw kind heeft echter wel wat hulp nodig om de training vol te houden. Dit is afhankelijk van de leeftijd, motivatie en mogelijkheden van uw kind.

Uw rol

Uw rol tijdens de training is die van supporter (ondersteuner). Dit betekent (net als in de sport) dat u uw kind aanmoedigt om het zo goed mogelijk te doen. Hierbij is een positieve instelling erg belangrijk. Het kan zijn dat u door eerdere negatieve ervaringen niet meer in een goed resultaat gelooft. Uw kind merkt dat en kan hierdoor de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Als het goed gaat, geef je je kind een complimentje maar steun uw kind ook als het niet goed gaat. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Houd vol, morgen beter".

Instructies voor uw rol als supporter

Niet naar de wc sturen

Tijdens de training leert uw kind luisteren naar de signalen van de blaas en op tijd naar de wc te gaan. Uw kind moet daar goed opletten, zelf leren voelen en zelf beslissen wanneer hij/zij naar de wc gaat. U mag uw kind daarom niet naar de wc sturen. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Vraag af en toe 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, voelen en dan zelf beslissen of hij/zij wel of niet gaat plassen.

Toch nat

Met uw kind is afgesproken dat hij/zij bij ieder toiletbezoek controleert of de onderbroek droog is. U kijkt af en toe mee. Een plek in de onderbroek groter dan een twee euro muntstuk rekenen wij als "nat".

U bent de scheidsrechter

Besprek samen met uw kind wat er mis ging. Bijvoorbeeld: "wat was je aan het doen, lette je goed op de seintjes van je blaas, denk je aan de training of vergeet je het?" Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij er wat van leren en proberen een volgende keer het anders aan te pakken. Zo kan hij een natte broek voorkomen. Spreek uw kind niet straffend toe. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan.

Afsluiten van een trainingsdag

Iedere avond bespreekt u de vissen- of handtekeningenlijst met uw kind. Het bespreken is erg belangrijk, alleen invullen heeft geen zin. In de laatste kolom van die dag schrijft u iets positiefs, bijvoorbeeld: "Je bent een kanjer, super we zijn trots op je". Als uw kind die dag nat was, schrijft u iets bemoedigends, bijvoorbeeld: "Morgen opnieuw proberen, zet 'm op!".

Het iedere dag nabespreken van de lijsten is heel belangrijk. Door uw positieve steun wordt uw kind gemotiveerd om het langer vol te houden. In de topsport presteren sporters ook meer wanneer de supporters hen enthousiast toejuichen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

Wat te doen bij problemen

Toiletbezoek

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

Advies:

- Maak uw kind enthousiast voor het halen van voldoende vissen of handtekeningen.
- Geef extra drinken.
- Lees de spelregels later nog eens samen door.

1-2-3

Uw kind raakt geïrriteerd en zegt al 'nee' voordat hij nagedacht heeft.

Advies:

- Grijp terug naar afspraken met de trainster.

Lijsten invullen

Uw kind vergeet telkens de lijsten in te vullen en noteert alles op het einde van de dag.

Advies:

- Dagdelen apart evalueren.

Wel of niet nat

Een flinke natte plek is opgedroogd.

Advies:

- Ruik of het urine is.
- Reken het een keer als twijfelgeval.

- Spreek af dat het de volgende keer als nat gerekend wordt.
- Bespreek het eerlijk noteren van de natte broeken met uw kind. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

Tot slot

Ga geen strijd met uw kind aan. Kom terug op de afspraken die gemaakt zijn met de trainster. Zo nodig wordt het dilemma voorgelegd aan de trainster tijdens het telefonische contact.

Heeft u tussentijds nog vragen of iets dat u wilt bespreken, dan kunt u ons bellen.

- Poli kindergeneeskunde locatie Bergen op zoom, telefoonnummer 088 – 70 67 297
- Kinderurotherapeut, telefoonnummer 088 – 70 68 000 dect 6349
- Of maak voor niet spoedeisende vragen gebruik van de [BeterDichtbij app](#).

Wij wensen u veel succes!

03/24