

**POLIKLINISCHE BLAASTRAINING**

---

ADVIEZEN OUDERS

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Uw kind start binnenkort of is reeds gestart met een blaastraining. Uw kind wordt hierbij begeleid door de urotherapeut. De kans dat de training slaagt, is afhankelijk van de inzet die uw kind kan opbrengen. Hierbij is steun en het motiveren van uw kind door u als ouder van groot belang. De ervaring leert dat dit voor veel ouders best moeilijk is, na alles wat al eerder is geprobeerd om het blaasprobleem op te lossen.

De training vraagt veel inzet van u en van uw kind. Het is een aantal weken verweven in de dagelijkse bezigheden. Er moet samen gezocht worden naar een goede weg om dit vol te houden. Het is daarom van belang om te starten op een moment dat u en uw kind ook de tijd en kracht hebben om deze inzet te leveren. Voor kinderen wordt dan ook wel de vergelijking gemaakt met topsport. De sporter en coach leveren veel inspanning om zo te werken aan een topprestatie: het probleem overwinnen.

Deze folder staat in het teken van adviezen voor u als ouder om uw kind zo goed mogelijk te kunnen steunen en motiveren tijdens de blaastraining.

## **Doel van de training**

Uw kind gaat trainen om goed toiletgedrag aan te leren. Dit houdt in dat uw kind leert om de blaas goed leeg te plassen en droog te blijven. De training bestaat uit drie verschillende elementen:

1. Hoe moet je plassen?
2. Wanneer je moet plassen
3. Hoe vaak je moet plassen

### **1. Hoe je moet plassen?**

Controleer af en toe samen of uw kind nog de juiste houding aanneemt. Vraag waar het kind op let bij de houding. Indien nodig, is het gebruik van een voetenbankje essentieel.

### **2. Wanneer je moet plassen**

Uw kind moet zelf leren voelen en beslissen of het tijd is om te gaan plassen. U mag uw kind dus eigenlijk niet meer naar

de wc sturen. Wel kunt u uw kind helpen herinneren aan de toiletgang, door 'geheimtaal' te gebruiken. Als u vraagt: '1-2-3', moet het kind nadenken: 'Moet ik wel of moet ik niet?' Dit denkspelletje oefenen we tijdens de training. Merkt u dat uw kind een ontwijkhouding heeft, al antwoord geeft zonder na te denken? Wijs uw kind dan op de gemaakte afspraken, dat dit een spelregel is van de training. Wanneer het strijd oplevert, kunt u afspreken dat het met de trainster besproken wordt.

### 3. Hoe vaak je moet plassen

Uw kind houdt door middel van lijsten het aantal plassen per dag bij en leert ook hoeveel plassen het zou moeten doen en hoe belangrijk het is voldoende te drinken. Aan het einde van de dag kijkt u samen met uw kind hoe de dag is verlopen. Schrijf er bij hoe het is gegaan en geef een compliment. Het dient dus als controle maar ook als support.

Het verschilt per kind welk trainingselement het meest op de voorgrond staat. Uw kind krijgt opdrachten mee in een snelhechter, in de vorm van invullijsten en spelregels. Lees deze regelmatig door met uw kind en controleer of begrepen wordt wat van uw kind wordt verwacht.

### **Uw rol als ouder**

Tijdens de training heeft u de rol van trouwe supporter en ondersteunende ouder. Het is belangrijk dat uw kind weet dat u achter hem/haar staat, maar dat uw kind zelf degene is die moet trainen. Door simpelweg de lijsten in te vullen wordt uw kind niet droog. Er moet een leerproces en gedragsverandering plaatsvinden. Uw kind moet heel bewust leren om goed te voelen en te luisteren naar de seintjes van de blaas. Dit moet in het begin van de training heel bewust gebeuren. Na verloop van tijd gaat het min of meer vanzelf.

In de blaastraining is een wedstrijd-element verweven: uw kind krijgt opdrachten die hij/zij probeert te winnen. Met extra steun van de omgeving is uw kind meer gemotiveerd om te willen winnen. Dit kost logischerwijs niet alleen tijd van uw kind, maar ook van u als trouwe supporter.

Het is belangrijk om uw kind positief te benaderen. Wanneer u zelf niet gelooft in een goed resultaat van de training, dan heeft dit invloed op de motivatie en houding van uw kind. Geef uw kind daarom geregeld complimentjes. Steun als het een keer wat minder gaat. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Hou vol, morgen beter'. Beloon uw kind op de geleverde inzet, niet op het resultaat.

De ervaring leert dat de motivatie de eerste dagen hoog is, het kind is serieus bezig met de training. De aandacht kan verslappen naarmate de training vordert. Het is van belang dat u juist op deze momenten uw kind stimuleert om door te gaan. Reageert uw kind ontwijkend, dan herinnert u uw kind aan de gemaakte afspraken met het ziekenhuis. 'Wie wilde ook alweer van het probleem af en moet daar hard voor werken?'

Samen met de therapeut wordt gezocht hoe uw kind het best gemotiveerd kan worden om de afspraken na te komen. Wanneer u zelf ook naar oplossingen zoekt, betrek dan uw kind hierbij. Het ontwijken is dan moeilijker, omdat het zelf mee heeft besloten over de oplossing.

### **Toch nat, wat nu?**

Zoals afgesproken controleert uw kind zelf bij ieder toiletbezoek de onderbroek. Hij of zij kijkt of deze nog droog is. U kijkt af en toe mee. Bij broekcontroles of tussendoor kan uw kind nat zijn. Een plek in de onderbroek groter dan een twee euro muntstuk 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 de training of vergeet je het?' Ga er van uit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan het er van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan uw kind zelf een natte broek voorkomen. Spreek uw kind niet bestraffend toe, maar pep uw kind juist op om vol goede moed door te gaan en nog beter zijn best te doen.

Probeer er een wedstrijd van te maken door uw kind uit te dagen om één of meerdere dagdelen droog te blijven. Natuurlijk moet uw kind daarna proberen om dat record te verbeteren.

## **Wat te doen bij problemen?**

### Toiletbezoek

Uw kind wil niet naar het toilet gaan, terwijl u het idee hebt dat het wel moet plassen.

Advies:

- maak uw kind enthousiast om voldoende vlaggen of handtekeningen te halen;
- lees op een later tijdstip die dag de spelregels nog eens samen door;
- geef extra drinken;
- wanneer uw kind naar de BSO gaat, probeer dan de leiding te betrekken bij het programma. Vraag of zij willen helpen door uw kind eraan te herinneren om naar de wc te gaan of door het aantal plassen te noteren.

### 1-2-3

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

Advies:

Herinner uw kind eraan dat hij/zij eerst moet denken en voelen en dan pas mag kiezen of hij moet plassen.

### Lijsten invullen

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

Advies:

Bespreek elk dagdeel apart na. Dus 's ochtends een keer en 's middags een keer.

### Wel of niet nat

Een flinke natte plek is opgedroogd.

Advies:

Ruik of het urine is. Reken het één keer als twijfelgeval. Spreek af dat u het een volgende keer wel als nat rekent.

Bespreek met uw kind dat hij de natte broeken ook eerlijk op de lijst noteert. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

### Natte broeken verstoort

Uw kind verstoort de natte broeken.

Advies:

Confronteer uw kind met de gevonden broek zonder een bekentenis te verwachten. Leg rustig uit dat een natte broek niet erg is. Vertel dat het moeilijk is, maar dat het beter is om het eerlijk te zeggen. U en de trainster kunnen uw kind helpen om de natte broek te voorkomen.

### Algemeen advies

Ga geen strijd aan. Wijs uw kind op de afspraken met de urotherapeute. Maak een afspraak met uw kind, dat u uw twijfels of problemen bij een volgend (telefonisch) contact met de therapeut bespreekt.

## **Vragen**

Wanneer u vragen heeft of tussentijds met ons wilt overleggen, dan neemt u contact op via [kinderurotherapie@franciscus.nl](mailto:kinderurotherapie@franciscus.nl). Wij nemen dan contact met u op.

Wij wensen uw kind en u veel succes!

Sabine Grit en Melissa van Tusschenbroek, urotherapeuten

*Juni 2015*

*1097*