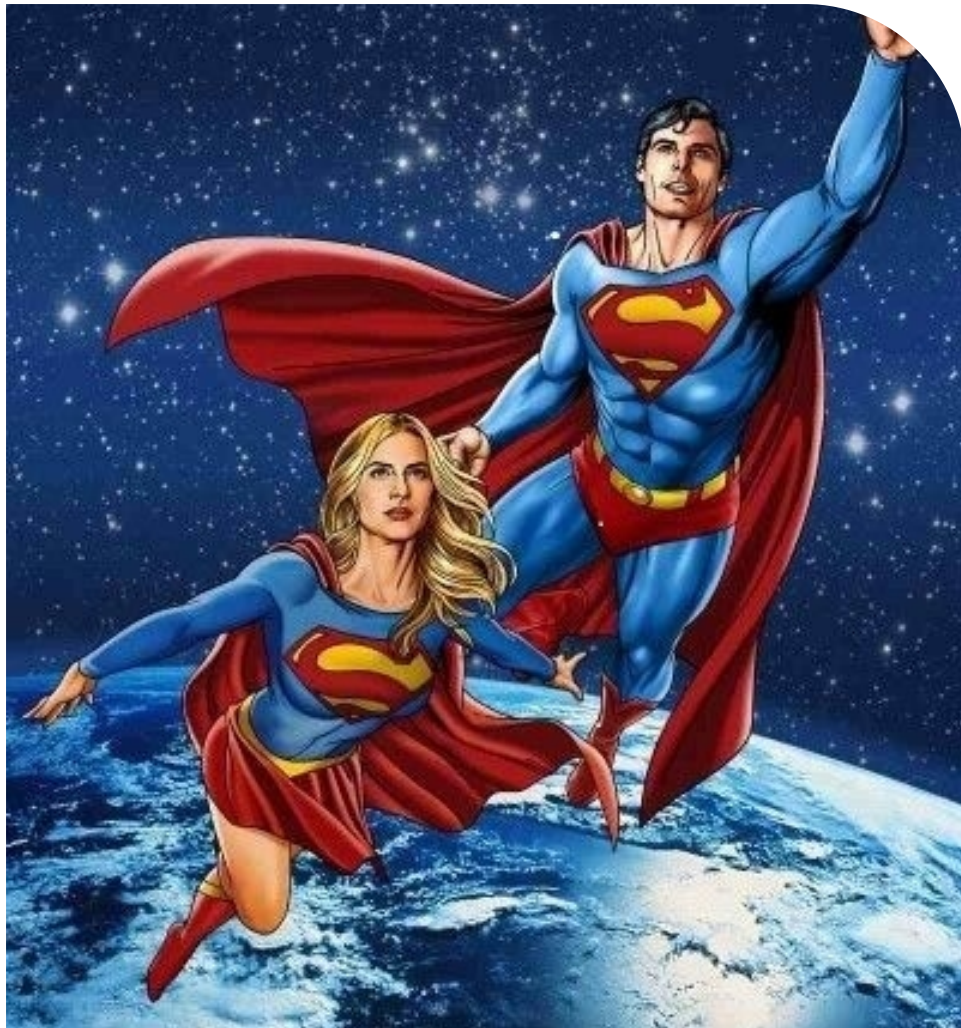


# Werkboek plasklas

Van: .....



PLOP-poli voor kinderen met plas- en obstipatieproblemen

## Welkom in onze plasklas!

Je komt hier vandaag omdat je een blaasprobleem hebt. Er zijn veel kinderen met blaasproblemen.

Wij gaan je vandaag in deze plasklas uitleg geven over je blaas, jouw blaasprobleem en hoe jij hier wat aan kan doen.

## Wat gaan we doen tijdens deze plasklas?

Tijdens de plasklas gaan we jou en je vader en moeder alles leren over plassen. Want wat is dat nu eigenlijk, plassen..?

Om goed te kunnen plassen beginnen we met drinken, want van drinken.... moet je plassen! We willen graag weten hoe groot je blaas is en of jouw blaas na het plassen wel helemaal leeg is.

Hoe gaat dit? We hebben een speciale 'computer-wc'. Kijk maar, zo ziet deze speciale wc eruit!



Na het plassen gaat de urotherapeut, die de plasklas begeleidt, met een apparaat en wat gel op je buik (bladderscan) kijken of je je blaas hebt leeg geplast. De gel kan wat kriebelen en koud zijn, maar verder is het niet vervelend.



Dit alles doen we tijdens de ochtend of middag 3 keer. Zo kunnen we goed kijken hoe het gaat met plassen, weten we wat meer over je blaas en wat jou kan helpen.

Aan het einde van de ochtend bespreekt de urotherapeut samen met de kinderarts hoe het is gegaan. Daarna zullen kinderarts en urotherapeut in een gesprek met jou en je papa, mama of verzorger uitleggen wat een goed behandelplan is en hoe jij kan gaan trainen.

Daarna mag je naar huis en krijg je vervolgspraken mee.

## 1. Hoe moet je plassen?

Je weet natuurlijk wel hoe je moet plassen. Maar het is belangrijk dat je het op de goede manier doet, zodat je jouw blaas helemaal leeg plast.

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten. Zorg ervoor dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit. Kun je met je voeten niet bij de grond? Zet er dan een krukje of voetenbankje onder.
- Ook jongens moeten altijd gaan zitten. Je kunt dan beter ontspannen en daardoor beter leeg plassen. En vergeet niet je plasser nog even af te drogen.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet helemaal slap zijn. Dit lukt het beste als je tijdens het plassen zachtjes blaast of zachtjes probeert te fluiten.
- Neem goed de tijd en luister of je plas in 1 keer komt.
- Meisjes: bij het afvegen ga je met het wc papier van de buik naar je billen.

## Toilethouding



## Blazen



lets  
voorover  
zitten

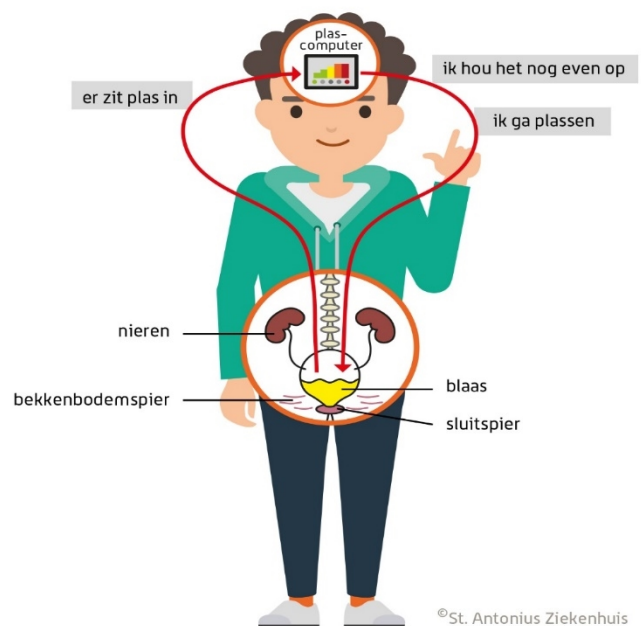
## 2. Wanneer moet je plassen?

### De plasfabriek

Je blaas zit onder in je buik. In je blaas wordt je plas bewaard.

Je hebt twee nieren en die maken plas. Nieren zijn een soort zeefjes die uit vocht de goede stoffen zeven. Alles wat je drinkt bestaat natuurlijk vooral uit vocht, maar ook in een heleboel dingen die je eet zit vocht.

Je lichaam heeft vocht en andere goede stoffen zoals vitamines, nodig om te kunnen groeien en bewegen.



Alles wat je niet nodig hebt, gaat door buisjes van je nieren naar je blaas. Je plas bestaat dus eigenlijk uit vocht en afvalstoffen.

Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat er een seintje naar je hoofd. Dat gaat via de zenuwbanen in je ruggenmerg.

De zenuwen zijn een soort telefoondraden die de seintjes van je blaas doorgeven. In je hoofd zit een soort plascomputer die het seintje van de blaas ontvangt namelijk: 'Er zit plas in mijn blaas'.

## Let op de seintjes van je blaas!

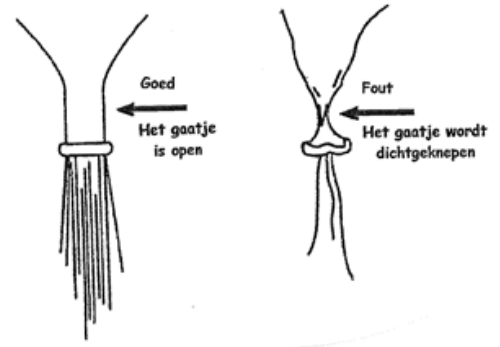
Let goed op wanneer je moet plassen en let steeds op dat je broek droog blijft. Let dus goed op de seintjes van je blaas.

Veel kinderen vinden opletten tijdens spelen, computeren en school extra moeilijk.

Voel je dat je moet plassen en je bent bijvoorbeeld leuk aan het spelen? Ga dan toch direct naar de wc. Je denkt bij jezelf: 'Ik kan maar beter naar de wc gaan, dan dat ik nat word.'

Onder je blaas zitten sluitspiieren. Het zijn een soort deurtjes die dicht zijn en ervoor zorgen dat je plas niet de hele dag in je broek loopt.

De sluitspiieren (deurtjes) gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je plas komt er vanzelf uit. Je hoeft zelf nooit mee te duwen of te persen als je plast. Je blaas kan dat zelf.



Als je heel nodig moet plassen, zodat je het bijna niet meer kunt ophouden, dan heb je nog een 'noodrem'. Dit zijn je bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruik je normaal gesproken alleen in noodgevallen!

## Maar wat doe je met de seintjes?

Vergelijk het met een stoplicht.

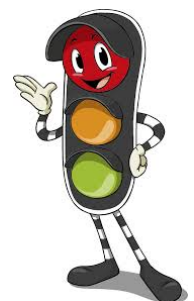
**Rood stoplicht:** Je hoeft nog niet naar de wc om te plassen. Zit er nog maar een klein beetje plas in je blaas dan staat het stoplicht op rood. Je blaas zit nog niet vol. Je kan nog even doorspelen.

**Oranje stoplicht:** 1,2,3 moet ik wel of moet ik niet?

Je blaas zit nu een beetje vol. Je kan nu twee dingen doen:

Seintje 1: 'Er zit genoeg plas in, ik ga plassen'

Seintje 2: 'Er zit nog niet genoeg plas in, ik houd het nog even op'.



Als je besluit het nog even op te houden dan komt er meer plas in je blaas, want je nieren werken steeds door. Als je voelt dat er genoeg plas in je blaas zit (de seintjes worden steeds harder) ga je plassen.

**Groen stoplicht:** Je moet nu echt plassen en gaat naar de wc. Deurtje open en plassen maar! Denk je nog even goed aan de tips hoe je moet zitten? Voetenbankje, luisteren naar je plas en even wachten om te voelen of alle plas eruit is.

## Poepen

Om goed te kunnen voelen of je moet plassen is het wel belangrijk dat je ook goed poept. Als je darmen vol zitten met poep kan dat tegen je blaas drukken. Heb jij vandaag al gepoept?



Weet je niet helemaal zeker of je elke dag wel poept dan is het zinvol een poepdagboek bij te houden.

## 3. Hoe vaak moet je plassen?

Het is belangrijk dat je regelmatig naar de wc gaat. Sommige kinderen moeten trainen om wat vaker te gaan plassen. Andere kinderen moeten juist proberen minder te gaan plassen. Samen met je trainster ga je kijken wat jij moet doen. Gemiddeld is het goed **om per dag 7 x te gaan plassen en ook 7 bekers te drinken**. Een gemakkelijk zinnetje om dit te onthouden is voor **Elke glas een plas!**

Ga je naar de WC? Controleer dan iedere keer je onderbroek. Zit er een nat plekje in je onderbroek groter dan een munt van € 2,-? Dan rekenen we dat als nat.

Lukt het thuis niet direct om droog te blijven? Word dan niet verdrietig. Je bent aan het trainen en dat is niet altijd makkelijk. Als je toch nat bent, denk dan wat je aan het doen was. Het is namelijk de bedoeling dat je leert en begrijpt waarom je nat wordt. Want als je weet hoe het komt, dan kun je er ook iets aan doen.















Denk: de volgende keer ga ik nog beter opletten en dan gaat het steeds beter!

### En drink dus ook genoeg! Voor elke plas een glas!

Het kan helpen om een aftekenlijst op de koelkast te hangen of om een fles op het aanrecht te zetten zodat je goed ziet hoeveel je al gedronken hebt.

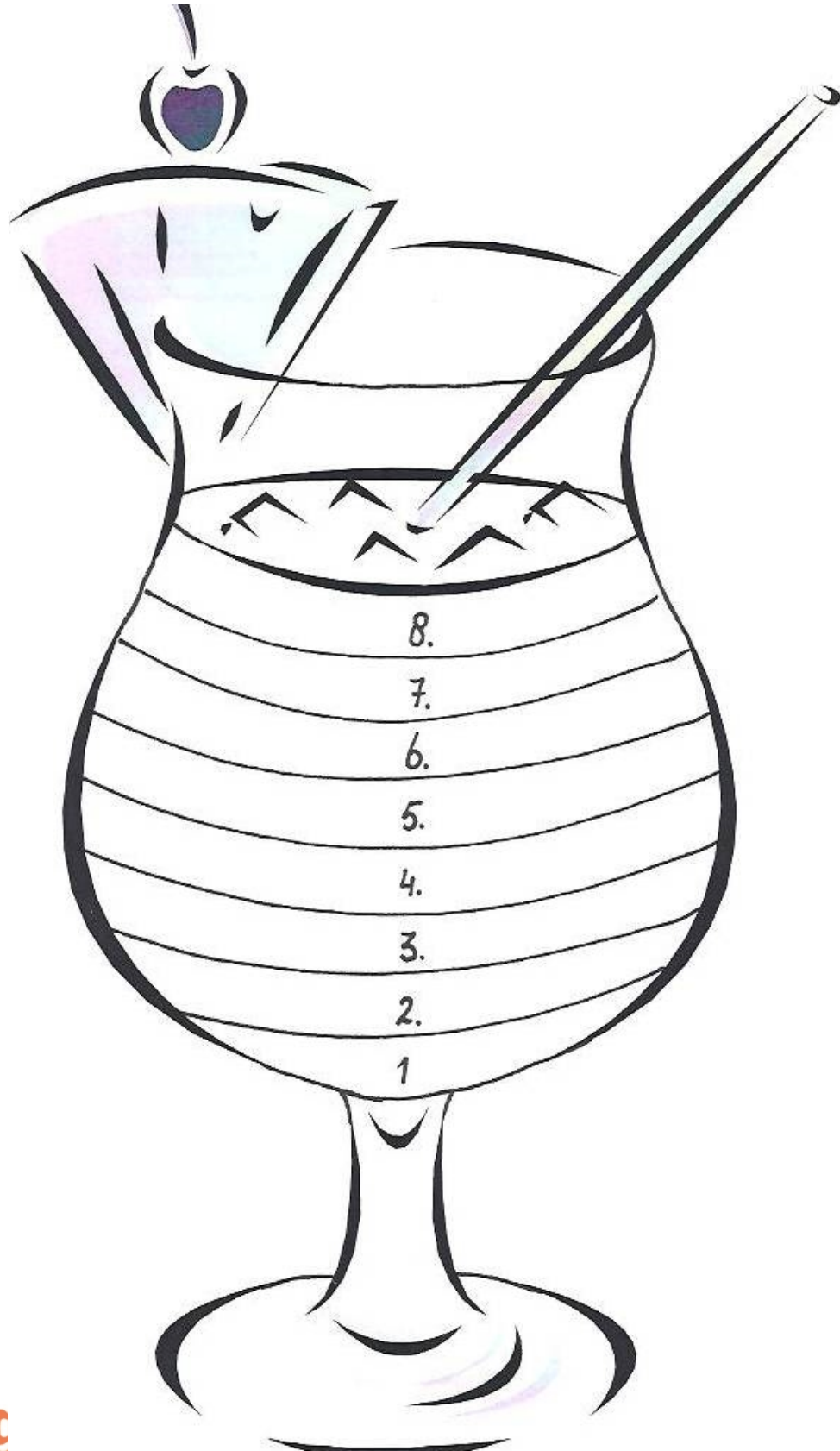
Vind je het leuk om kleuren? dan zit achterin dit werkboek een kleurplaat waar je voor elk beker dit op is je een balkje in kan kleuren. Zo ontstaat er een mooie cocktail!

### Vaste tijdenlijst voor overdag

Datum Dag	Opstaan	Kleine Pauze	Tussen de middag	Op school	Na school	Avond eten	Voor slapen gaan
				 afh. van rooster			
	 						

## Drinkglas

Het is belangrijk dat je iedere dag voldoende drinkt. Dit glas is hierbij een hulpmiddeltje. Wanneer je een glas/beker gedronken hebt mag je één laagje inkleuren. Aan het einde van de dag heb je een heel speciaal gekleurd drankje in je glas.







## Wat heb ik nu eigenlijk?

Er zijn verschillende blaasproblemen. Welk blaasprobleem heb jij? Zet daar een kruisje voor.

- Je hebt een kleine blaas en/of een overactieve blaas. Je moet vaak plassen en als je moet plassen moet je ook plotseling heel nodig en moet je rennen naar de wc. Wat is voor jou vooral belangrijk:
  - Hoe
  - Wanneer
  - Hoe vaak

Hoe kun je gaan oefenen?

- Moet je plassen; deurtje dicht en rustig naar de wc lopen.
- Goed drinken is belangrijk. Elke keer even proberen op te houden helpt je blaas groter te worden. Vaak zal je starten met de Superplastraining. De urotherapeute zal deze aan je uitleggen.

- Je hebt een te grote blaas en je plast niet vaak genoeg. Wat is voor jou vooral belangrijk:
  - Hoe
  - Wanneer
  - Hoe vaak

Hoe kun je gaan oefenen?

- Je plas niet te lang ophouden. Is het al weer 2,5-3 uur geleden dat je hebt geplast. Ga dan toch even plassen.
- Soms is het moeilijk om goed leeg te plassen. Neem rustig de tijd om te plassen.
- Zet eventueel een wekkertje of gebruik een trilhорloge (de urotherapeute kan hier info over geven).

- Wanneer je luistert naar je plas, komt deze vaak met wat horten en stoten en je blaas is niet helemaal leeg na het plassen.
  - Hoe
  - Wanneer
  - Hoe vaak

### Hoe kun je oefenen?

- Let goed op je houding; weet je het nog? Denk aan een rechte rug. Gebruik een krukje en laat de plas vanzelf komen. Persen of meedrukken is niet nodig. Neem de tijd en tel eventueel tot 10 voordat je van de wc afgaat of blaas zachtjes uit tijdens het plassen.
- Of oefen met een 'Rondje met het kontje'. Zo kun je soms het laatste beetje plas die achterbleef alsnog uitplassen.

#### Je hebt vaak een blaasontsteking.

Wat is voor jou vooral belangrijk:

- Hoe
- Wanneer
- Hoe vaak

### Hoe kun je oefenen?

- Let goed op je houding; weet je het nog? Denk aan een rechte rug. Gebruik een krukje en laat de plas vanzelf komen. Persen of meedrukken is niet nodig. Neem de tijd en tel eventueel tot 10 voordat je van de wc afgaat of blaas zachtjes uit tijdens het plassen.
- Of oefen met een 'Rondje met het kontje'. Zo kun je soms het laatste beetje plas die achterbleef alsnog uitplassen.

#### Je bent te druk met andere dingen en je voelt niet dat je moet plassen of dat je nat bent.

Wat is voor jou vooral belangrijk:

- Hoe
- Wanneer
- Hoe vaak

### Hoe kun je oefenen?

- Denk goed aan het stoplicht. Je ouders/verzorgers kunnen je ook helpen met 1, 2, 3..., zodat jij goed kan nadenken: moet ik wel of moet ik niet? Of zet een wekkertje om je te helpen herinneren.
- Bedenk je ook dat verschonen van je natte broek meer tijd kost dan even naar de wc gaan. Gaan plassen hoort net zoals eten, drinken en tanden poetsen bij de dag. Dus eerst kost het moeite om er aan te denken, als je goed oefent gaat het straks vanzelf.



## Adviezen en uitleg voor ouders/verzorgers van kinderen met plasproblemen overdag

**Uw kind is op de PLOP poli geweest en/of heeft deelgenomen aan de plasklas. Hierbij zijn afspraken gemaakt over de diagnose, behandeling en mogelijke training. Deze training slaagt beter als u uw zoon of dochter goed steunt en motiveert. Dat is een kunst op zich. De ervaring leert dat veel ouders dit best moeilijk vinden. Vooral omdat u vaak al van alles heeft geprobeerd om uw kind te helpen.**

### Inzet van uw zoon of dochter

Vaak vergt een training veel inzet en kan deze best intensief zijn. Er wordt veel van uw kind gevraagd: 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.

Dit komt doordat ze de ervaring hebben dat hun eigen inspanningen niet werken. Ze doen daarom alsof het probleem niet bestaat, want dan hebben ze er minder last van. Het is een soort overlevingsstrategie geworden.

In het trainingsprogramma is het belangrijk dat uw kind deze ontwijkhouding loslaat. Door de trainingsinstructies geven wij u en uw kind handvatten om het probleem op te lossen, in plaats van het te ontwijken.

### Trainingsinstructies

De trainster van de PLOP-poli heeft uitgelegd hoe de blaas werkt, wat plassen is en wat het specifieke blaasprobleem van uw kind is. Als uw kind begrijpt hoe het werkt is hij/zij vaak meer gemotiveerd om er iets aan te doen.

Tijdens de plasklas geeft de trainster uitleg over hoe het nu precies werkt met de 'plafabriek' in het lijf. Centraal hierbij staat ook:

- Hoe moet ik plassen?
- Wanneer moet ik plassen?
- Hoe vaak moet ik plassen?

Het kan per kind verschillen welk trainingselement het belangrijkste is. In principe is je zoon of dochter thuis zo zelfstandig mogelijk met de training bezig. Je kind kan echter wel wat hulp gebruiken om het op langere duur vol te houden.

De één heeft daarbij wat meer hulp en controle nodig van de ouder, dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd of mogelijkheden van uw kind.

### Supportersrol

Wilt u tijdens de training de supporter van uw kind zijn? Het is net als bij sport; moedig uw kind aan om het zo goed mogelijk te doen.

Hierbij is een positieve instelling erg belangrijk. Het kan zijn dat u door vele negatieve ervaringen niet meer in een goed resultaat geloofd. Uw kind merkt dat en kan hierdoor misschien de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Geef uw zoon of dochter complimentjes als het goed gaat, maar steun uw zoon of dochter ook als het een keer niet goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Hou vol, morgen beter!'

In de sport presteert men tenslotte ook beter wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt een wedstrijd verloren.

## Belonen

Wilt u uw kind belonen? Denk dan aan:

- Betrek uw kind bij het opstellen van regels en afspraken. Dan houdt hij/zij zich er ook eerder aan.
- Begin eenvoudig met een haalbare afspraak. Zoals: twee stickers zijn goed voor een beloning. Daarna gaat het om drie stickers, vervolgens vier. Elke keer maak je het net even moeilijker.
- Houd de beloning klein. Ook oudere kinderen vinden persoonlijke aandacht, samen iets doen, al erg leuk.
- Merkt u dat de interesse voor het belonen afneemt, terwijl uw kind het goede gedrag wel vertoont? Bouw het belonen dan langzaam af. Uw doel is bereikt.
- Zorg dat u zelf enthousiast blijft. Een beloningstelsel is alleen effectief als ook u gemotiveerd blijft om er een succes van te maken.
- Geniet mee met uw kind als hij/zij blij en trots is dat hij/zij bijvoorbeeld droog is gebleven die dag. Zeg 'gelukt!' in plaats van 'goed zo!'.

## De rol van ouders/verzorgers

### Beter om niet te doen

- Je kind voortdurend aanmoedigen of naar de wc te sturen, ook als het geen aandrang heeft.
- Je kind straffen of dreigen met straf voor bijvoorbeeld natte broeken of voor ophoudgedrag.
- Je kind beloningen beloven als het gaat plassen (dus niet paaien); achteraf belonen op gewenst gedrag is juist wel weer goed, zie onder 'Uw kind helpen'.
- Je kind maar weer de luier aanbieden, omdat je dan geen last meer hebt van de plasongelukjes of omdat een luier voor een kind misschien makkelijker is dan de wc.
- Je kind een telefoon/tablet meegeven naar de wc.

### Je kind helpen!

Het is beter als uw kind zelf de aandrang leert voelen en uit zichzelf naar de wc gaat. U kunt hem hier bij helpen.

U kunt uw kind vooral helpen om hem/haar iets te vragen in gedrag, omdat uw kind hier zelf invloed op heeft. Vraag liever niet naar resultaat, omdat dit vaak een te grote en te moeilijke

stap is. Vragen naar gedrag zal de succesmomenten vergroten en geeft meer zelfvertrouwen bij uw kind.

### Ten eerste: herhaal informatie

Herhaal de informatie die uw kind en u hebben gehoord op de poli of plasklas. Zo begrijpt uw kind waarom hij/zij datgene moet doen wat nodig is voor de training. Gedrag veranderen is best lastig en uw kind kan dan ook alle support hierin gebruiken. Straal uit dat u er vertrouwen in heeft, dan krijgt uw kind dit ook! Wanneer hij/zij weet waarom de training nodig is en met welk doel dan vergroot u de motivatie wat essentieel is om te trainen. Zonder motivatie bent u aan het trainen en uw kind niet wat alleen maar frustratie kan geven.

### Hieronder vindt u enkele praktische 'helpende tips'

- Benader uw kind altijd positief. Geef een compliment wat goed gaat.
- Als u wilt dat u kind gaat trainen, is dit een gegeven, geen vraag. Dit voorkomt strijd en is duidelijker voor uw kind. Voor helpende zinnen zie hieronder.
- Maak van de toiletgedrag geen machtsstrijd en voorkom conflicten rond het plassen. Bij sommige kinderen helpt het dat je hen hierop voorbereid. Bv. Over 10 minuten is het weer tijd om naar de wc te gaan of een wekkertje gebruiken.
- Stel u als doel om uw kind te leren dat naar de wc gaan, hoort bij normaal toiletgedrag als vast onderdeel van de dag, net zoals eten en tanden poetsen.
- Beloon al het gedrag van uw kind wat op dit doel is gericht, bijvoorbeeld het onderbreken van zijn spel om naar de wc te gaan.
- Gebruik eenvoudige beloningen, bijvoorbeeld een punten- of stickersysteem, in combinatie met complimenten. Daar zijn de meeste kinderen zeer gevoelig voor.
- Reageer neutraal op ongelukjes, ophouden of ontwijkend gedrag.
- Help eventueel te verschonen op een neutrale manier (dus niet mopperend), maar stimuleer vooral zelfredzaamheid hierin. Wat uw kind zelf kan, laat hem/haar dat zelf doen (ontzie of verwen uw kind niet).
- Als uw kind angst heeft voor de wc of het gaan naar de wc, pak dit dan eerst aan, eventueel met hulp.
- Overleg bij schoolgaande kinderen met de leerkracht. Vraag of deze wil meewerken aan de afspraken die u met uw kind hebt gemaakt over beloningen en vraag of uw kind bij aandrang naar de wc mag gaan. Maak dezelfde afspraken met eventuele (sport)clubs.

### Helpende zinnen

Kinderen zijn gevoelig voor hoe je dingen zegt of hoe je dingen noemt. Met de volgende zinnen laat u, uw kind zelf nadenken wat zijn zelfvertrouwen vergroot.

- “Je zult merken dat het steeds beter gaat, hoe vaker je oefent hoe beter het gaat”
- “Je zult zien dat hoe meer je oefent het helemaal vanzelf gaat”
- Bij ophoudgedrag van uw kind “ Dit is een seintje van je lichaam, wat ga je nu doen?”
- Na de training “ Kun je mij vertellen wat er al beter gaat?”
- “Ik zie je dat je aan het.....(wiebelen, draaien) : “Wat is er aan de hand?”
- “Vertel mij maar hoe ik je kan helpen”
- “Samen gaat het lukken”
- “Terwijl jij nu op de wc zit, ben je aan het oefenen en zul je verbaasd zijn dat het steeds makkelijker gaat”.

- “Omdat jij nu oefent/je best doet/naar de wc gaat, zal je merken dat het seintje in je lichaam steeds beter van zich laat horen”
- “Ik ben benieuwd hoe het vandaag/ morgen/heel binnenkort, gaat zijn met het oefenen”
- “Ik ben bij je in de buurt en weet dat jij er alles aan gaat doen om.....”

### Links

You tube: zoek op: Goed plassen kun je leren

## Afsluiten van een trainingsdag bij gebruik van een plaslijst

Iedere avond bespreekt u de plaslijst met uw zoon of dochter. Indien uw kind een lijst gaat gebruiken voor de training, schrijf dan in de laatste kolom van die dag iets positiefs. Bijvoorbeeld: ‘Je bent een kanjer, super of we zijn trots op je’. Ook als uw zoon of dochter nat was, schrijft u iets bemoedigends, bijvoorbeeld: ‘Morgen opnieuw proberen, zet ‘m op’.

Het iedere dag nabespreken van de trainingsdag en uw stimulans zijn heel belangrijk. Van alleen de lijsten invullen (registreren) leert uw kind niet veel. Uw positieve steun motiveert uw kind om het langer vol te houden. Zo blijft uw kind in een positieve ‘trainingsfeer’.

## Vragen?

Heeft u twijfels over bijwerkingen die mogelijk te maken hebben met het innemen van de voorgeschreven medicatie of overige vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde in Zutphen:

- maandag t/m vrijdag
- van 8.30 – 16.30 uur
- tel: 0575 – 592 824