

Spelregels voor de blaastraining thuis

(voor kinderen van 6 t/m 9 jaar)

Tijdens de blaastraining leer je om droog te worden en op een goede manier te plassen:

1. Je leert *hoe* je moet plassen
2. Je leert *wanneer* je moet plassen
3. Je leert *hoe vaak* je moet plassen

**Almelo**

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

1. Hoe je moet plassen?

- Ga rustig op de wc zitten. Zorg ervoor dat je voeten plat op de grond staan. Als je met je voeten niet bij de grond kunt gebruik dan een krukje of een plankje.
- Neem de tijd. Luister of de plas in één keer komt.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet slap zijn. Dit lukt het best wanneer je zachtjes uitblaast tijdens het plassen.



Wanneer je moet plassen?

- Let goed op of je moet plassen en let steeds op dat je broek droog blijft. Veel kinderen vinden opletten tijdens spelen, tv kijken, computeren en school extra moeilijk. Doe hierbij superhard je best!
- Let op de seintjes van je blaas. Als je voelt dat je moet plassen, ga je direct naar de wc. Denk bij jezelf: "ik kan maar beter naar de wc gaan, zodat ik niet nat word".
- Als je de seintjes van je blaas niet goed voelt, probeer dan regelmatig te bedenken hoe lang het is geleden dat je geplast hebt. Als het langer dan twee uur geleden is, ga je het toch even proberen.



Hoe vaak je moet plassen?

- Het is belangrijk dat je regelmatig naar de wc gaat. Je krijgt een vlaggenlijst mee. Iedere keer als je geplast hebt, teken je hierop een vlag. Je kunt dan zien hoe vaak je geplast hebt.
- Het beste is als je elke dag zeven keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en dan nog twee keer 's avonds. Sommige kinderen moeten leren om vaker te gaan plassen en andere kinderen moeten leren om minder vaak te gaan plassen.
- Teken direct een vlag op de lijst als je geplast hebt. Dus niet aan het einde van de dag! Als je voldoende vlaggen haalt, heb je de meeste kans dat je droog blijft.
- Om genoeg te kunnen plassen, moet je goed drinken: 1 tot 1,5 liter per dag (7 á 8 bekers).



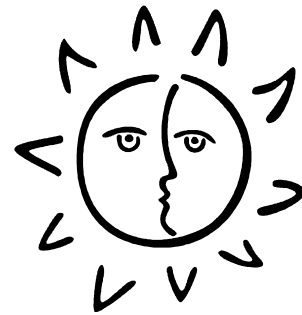
Controle van de natte broek

Als je thuis aan het trainen bent, moet je zelf goed in de gaten houden of je nog droog bent. Iedere keer als je naar de wc gaat, controleer je je onderbroek. Je vader of moeder zal af en toe mee controleren. Als er een nat plekje in je onderbroek zit dat groter is dan twee euro, dan telt het mee als nat. Als je nat bent teken je direct tussen je vlaggen een wolkje.



Einde van de dag

Aan het einde van de dag bekijk je samen met je vader of moeder hoe de training die dag gegaan is. Zij tekenen op de lijst een zon als je droog bent gebleven en een wolkje als je nat was en schrijven er ook iets bij. Maak er een wedstrijd van om zoveel mogelijk zonnetjes te halen.



Hulp van anderen

Alle kinderen kunnen wel een beetje hulp gebruiken. Anderen mogen je helpen aan de training te denken door onze geheime code tegen je te zeggen. De code is '1, 2, 3' en jij denkt dan bij jezelf 'moet ik wel of moet ik niet?' je moet dan goed voelen en nadenken. Dan pas beslis je of je wel of niet gaat plassen.

Help jezelf

Als je het moeilijk vindt om steeds aan de training te blijven denken, kun je jezelf ook helpen door een LET OP- teken te maken. Zo kun je bijvoorbeeld een "trainingsarmbandje" maken, iets op je hand schrijven (bv 1-2-3) of een "trainingsveter" in je schoen doen. Telkens wanneer je het LET OP- teken ziet, denk je aan de training en weet je waar je ook alweer op moet letten.



Telefonisch contact met je trainster

Tijdens de training wordt je regelmatig gebeld door de trainster. Zij bespreekt met jou de lijsten. Zorg dat deze dan bij de telefoon liggen. Je hoort van de trainster hoe je het hebt gedaan en hoe de training verder gaat. Je krijgt van ons ook een telefoonlijst, waar je kunt opschrijven wanneer de trainster belt.

Terugkomen naar het ziekenhuis

Als je thuis een tijdje hebt getraind, kom je weer terug naar het ziekenhuis. Neem je lijsten dan mee. De trainster vertelt of je met de training mag stoppen of dat je nog een tijdje doortraint. Wanneer je naar het ziekenhuis komt, is het belangrijk dat je nog een plas kunt doen op de computer-wc. Zorg dus dat je met een volle blaas komt.

Lees de regels regelmatig door, zodat je weet wat je aan het leren ben

Veel succes!!!!



Bronvermelding:
WKZ Utrecht

Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer 088 708 59 08 of stuur een e-mail naar de plasenpoepoli@zgt.nl