

## Blaastraining, adviezen voor ouders en verzorgers

Uw kind start binnenkort met een blaastraining. Het continentieteam van ZGT begeleidt uw kind hierbij. Tijdens de training is een positieve en stimulerende houding van de ouders/verzorgers belangrijk. De training heeft meer kans van slagen als uw kind goed gesteund en gemotiveerd wordt. Dat is een kunst op zich. De ervaring leert dat veel ouders/verzorgers dit best moeilijk vinden na alles wat zij al eerder met hun kind geprobeerd hebben. Daarom krijgt u in deze folder 'blaastraining, adviezen voor ouders/verzorgers' over hoe u zich als ouder/verzorger het beste op kunt stellen.

### Inzet van uw kind

Een blaastraining is een intensieve training. Er wordt veel van uw kind gevraagd wat betreft inzet, concentratie, motivatie en doorzettingsvermogen. Echter, veel kinderen hebben in de loop van de tijd een ontwijkende houding ontwikkeld. Zij negeren de signalen van de blaas en nemen een onverschillige houding aan als zij bijvoorbeeld nat zijn. Dit komt doordat ze tot nu toe ervaren hebben dat hun eigen inspanningen niet effectief zijn. 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 middel van de trainingsinstructies geven wij uw kind adviezen om het probleem op te lossen in plaats van het te ontwijken.

### Trainingsinstructies

De continentieverpleegkundige/urotherapeut 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 over het algemeen meer gemotiveerd om er iets aan te doen. De uitleg over de blaasfunctie gebeurt met een ballon. De training bestaat uit verschillende elementen. Centraal hierbij staat steeds:

- Hoe?
- Wanneer?

- Hoe vaak moet ik plassen?

Het kan per kind verschillen welk trainingselement het belangrijkste is. In principe is uw kind thuis zo zelfstandig mogelijk met de training bezig. Uw kind kan echter wel wat hulp gebruiken om het op de lange duur vol te houden. De één heeft daarbij wat meer hulp en controle nodig van u als ouder, dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd of mogelijkheden van uw kind.

### Uw rol als supporter

Wij vragen u tijdens de training de rol van supporter aan te nemen. 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 gelooft. 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 kind complimentjes als het goed gaat, maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Hou vol, morgen beter!'

### Stuur uw kind niet naar de wc; laat hem/haar zelf beslissen

Trainen wil ook zeggen: 'leren luisteren' naar de signalen van je blaas en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf (gaan) beslissen wanneer

#### 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

hij/zij naar de wc gaat. U mag uw kind dus eigenlijk niet meer naar de wc sturen. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Dit kunt u doen via een 'geheimtaal'. 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 en voelen en dan zelf beslissen of hij wel of niet gaat plassen.

### Is de onderbroek toch nat?

Zoals afgesproken is het de bedoeling dat uw kind zelf bij ieder toiletbezoek de onderbroek controleert of deze nog droog is. U kijkt steekproefsgewijs mee. Bij broekcontroles of tussendoor kan uw kind nat zijn. Is een plek in de onderbroek groter dan een twee euro muntstuk? Dan rekenen wij dat 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 hij er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan een natte broek voorkomen worden. Spreek uw kind niet bestraffend toe. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

### Afsluiten van een trainingsdag

Iedere avond bespreekt u de vlaggen- of handtekeningenlijst met uw kind. In de laatste kolom van die dag schrijft u iets positiefs. Bijvoorbeeld: 'je bent een kanjer, super, we zijn trots op je!' Ook als uw kind die dag nat was schrijft u in deze kolom 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 leert uw kind niet veel. Ook wordt uw kind door uw positieve steun gemotiveerd om het langer vol te houden. Zo blijft uw kind in een 'trainings sfeer'. In de topsport presteren ze

tenslotte ook meer wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

### Wat te doen bij problemen?

#### *Met het toiletbezoek*

Uw kind wil niet naar het toilet gaan, terwijl u het idee heeft dat hij/zij wel moet plassen.

Ons advies:

- Maak hem enthousiast voor het halen van voldoende vlaggen of handtekeningen;
- Lees op een later tijdstip die dag de spelregels nog eens samen door;
- Geef uw kind extra drinken.

#### *1-2-3*

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

Ons advies:

- Grijp terug naar de afspraken die met de trainster zijn gemaakt.

#### *Met het invullen van lijsten*

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

Ons advies:

- Evalueer de dagdelen apart en niet een dag in één keer.

#### *Is de onderbroek wel of niet nat?*

U ziet een flinke natte plek, die is opgedroogd? Ons advies:

- Ruik of het urine is en reken het een keer als twijfelgeval. Spreek af dat het een volgende keer wel als nat gerekend wordt. Bespreek met uw kind om de natte broeken ook eerlijk te noteren op de lijst. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

#### *Algemeen advies*

- Ga geen strijd met uw kind aan;
- Wijs uw kind op de afspraken die met de trainster zijn gemaakt;
- Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend telefonisch contact het

dilemma aan de trainster wordt  
voorgelegd.

### Contact

Wilt u graag tussentijds iets bespreken? Wij  
zijn alle dagen aanwezig, behalve de vrijdag  
Het telefoonnummer is: 088 708 5315.  
Mailen mag ook.  
E-mail: [plasenpoepoli@zgt.nl](mailto:plasenpoepoli@zgt.nl).

Wij wensen u en uw kind veel succes.  
Continentieteam ZGT.