



Naam:  
Geboortedatum:

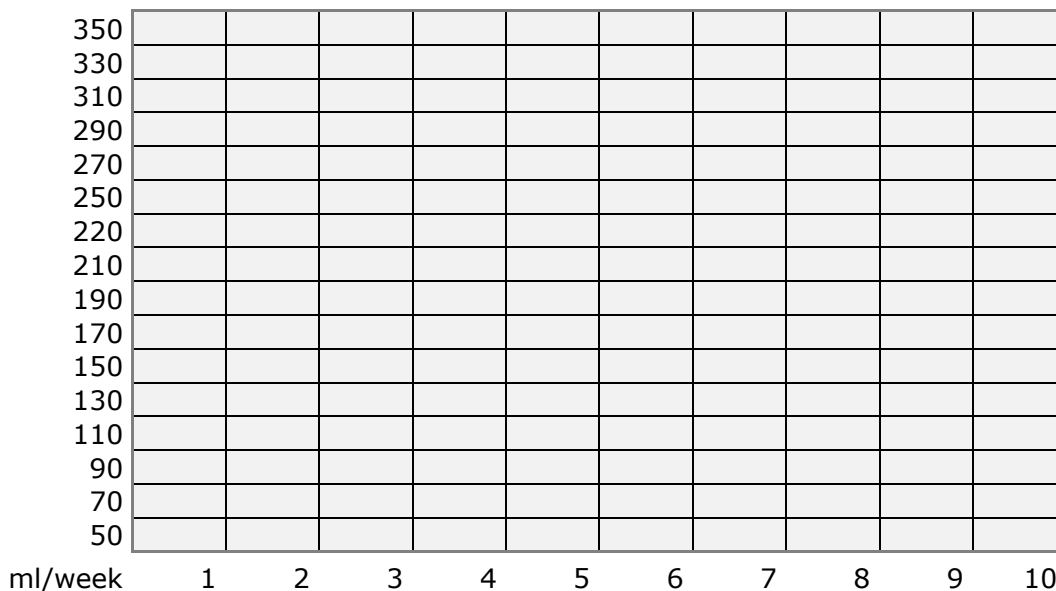
## Kleine blaas?

In jouw blaas is niet genoeg ruimte voor een grote plas. Dit kan erg lastig zijn omdat je dan vaker moet plassen dan andere kinderen. Ook kan je hierdoor regelmatig een natte broek hebben. Dit kunnen we gaan trainen. Soms krijg je hiervoor ook medicijnen, dit beoordeelt de arts of trainster.

### Wat ga je thuis doen:

- ✓ Om regelmatig te kunnen plassen, moet je natuurlijk goed drinken. Minimaal 6 glazen per dag, meer mag natuurlijk.
- ✓ Je gaat **1 keer per dag** je plas zo lang mogelijk ophouden. Doe dit op een tijd dat je er goed bij na kan denken, bv. rond het avondeten. Zorg dat je wel in de buurt van de wc bent, zodat je broek natuurlijk droog blijft.
- ✓ **1 keer per week** meet je deze plas in een maatbeker. Het aantal ml schrijf je in een grafiek. Je vader of moeder mag je hiermee helpen. Je kunt dit het beste op een vaste dag doen, bv. op woensdag of zaterdag.

Maak er een wedstrijd van. Probeer de hele week goed te oefenen, zodat de lijn in de grafiek steeds hoger wordt.



Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer 088 708 53 15 of stuur een e-mail naar de [plaspoeppoli@zgt.nl](mailto:plaspoeppoli@zgt.nl)

#### Almelo

Zilvermew 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