

Kleine blaas?

Naam:

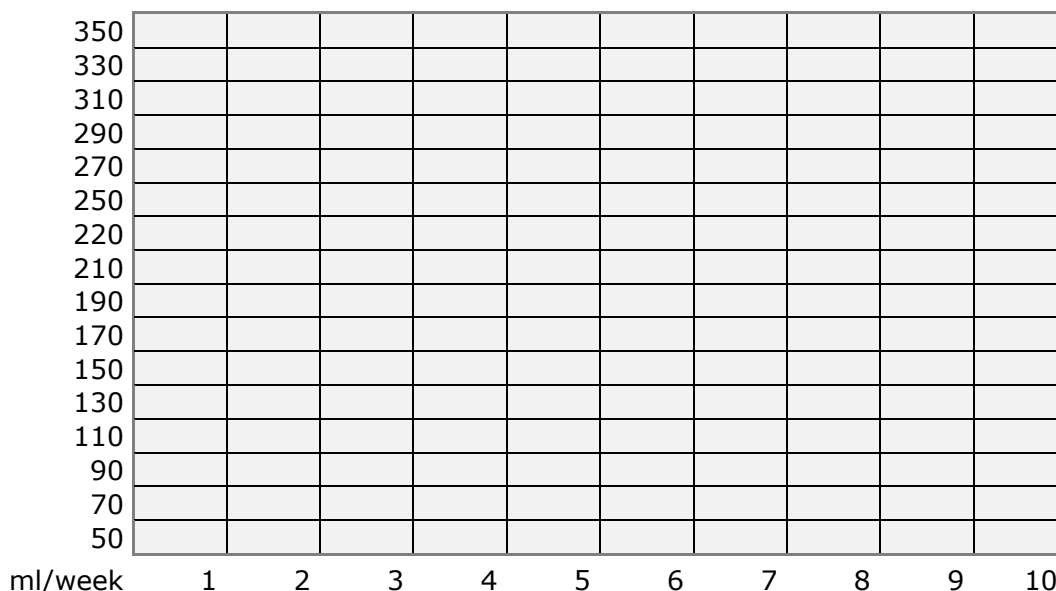
Geboortedatum:

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, bijvoorbeeld rond het avondeten. Zorg dat je wel in de buurt van de wc bent, zodat je broek natuurlijk droog blijft. Drink voor het ophouden 3 glazen leeg.
OF:
Je gaat **3 dagen van de week** (vaste dagen kiezen) je plas zo lang mogelijk ophouden.
- **1 keer per week** vang je de plas tijdens het plas moment op in een maatbeker. Het aantal milliliters (ml) schrijf je in een grafiek. Je vader of moeder mag je hiermee helpen. Je kunt dit het beste op een vaste dag in de week doen, bijvoorbeeld iedere 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 31 20 of stuur een e-mail naar de plasenpoeppoli@zgt.nl

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