

PLOP superplas training

Patiëntsticker

De bedoeling van de superplastraining is het vergroten van je blaascapaciteit. We gaan proberen je blaas iets op te rekken, waardoor er meer plas in je blaas past.

Doe daarom **elke dag** de volgende oefening.

- Ga naar de wc en plas goed uit.
- Drink binnen een half uur twee grote bekers drinken.
- **Probeer daarna je plas zolang mogelijk op te houden.**
- Als je niet langer op kan houden, ga je plassen.

Meet 1 keer per 1-2 weken je plas door deze op te vangen in een maatbeker. Kijk in de maatbeker hoeveel milliliter je hebt geplast; zoveel kan je blaas dus bevatten. Schrijf dit op je lijst. Je kunt dan elke keer zien of je blaas al groter wordt.

Probeer daarnaast iedere plas zolang mogelijk uit te stellen. Wanneer je voelt dat je moet plassen, loop je naar de wc. Bij de wc probeer je, door bijvoorbeeld rustig tot 20 te tellen, je plas nog even uit te stellen om zo je blaas te rekken. Daarna ga je rustig zitten plassen. Denk hierbij aan de juiste houding! Gaat dit goed dan kun je het misschien nog iets langer ophouden. Je kunt als je dat makkelijker vindt ook een kookwekker gebruiken om zo de tijd in te stellen.

Veel succes!



Naam:

Datum	Hoeveel ml geplast?		Datum	Hoeveel ml geplast?

Neem deze lijst mee als je weer naar de poli komt of houdt deze lijst binnen je bereik als je gebeld wordt zodat we samen kunnen bekijken hoe het is gegaan.