



Blaastraining: adviezen voor ouders

Uw kind start binnenkort met de blaastraining. Eén of meerdere mensen van ons 'Plasteam' begeleidt uw kind hierin. Dit team bestaat uit: een kinderarts, een verpleegkundig specialist, orthopedagoog en een kinderfysiotherapeut.

Tijdens de training is een positieve en stimulerende houding van u als ouder(s) van groot belang. De training heeft meer kans van slagen als u uw kind goed steunt en motiveert.

En dat is een kunst op zich. Onze ervaring is dat veel ouders dit best moeilijk vinden. Vooral na alles wat u al eerder met uw kind geprobeerd heeft. Regelmatig is er thuis namelijk een machtsrijd rondom het toiletgedrag ontstaan. Daarom krijgt u in deze folder adviezen over hoe u zich als ouder het beste op kunt stellen.

Inzet van uw kind

Een blaastraining is een intensieve training. Er wordt veel van uw kind gevraagd: inzet, concentratie, motivatie en doorzettingsvermogen. Maar... veel kinderen hebben in de loop van de tijd een ontwijkhouding ontwikkeld. Zij negeren signalen van hun blaas en nemen een onverschillige houding aan als ze bijvoorbeeld nat zijn. Dit komt doordat ze tot nu toe hebben ervaren dat hun eigen inspanningen niet helpen.

Kinderen doen daarom alsof het probleem niet bestaat, want dan hebben ze er minder last van. In het trainingsprogramma is het belangrijk dat uw kind deze ontwijkhouding loslaat. Tijdens deze blaastraining geven we uw kind handvatten om het probleem op te lossen, in plaats van het te ontwijken. Daarnaast is ook het aandranggevoel van blaas en darmen in de loop van de tijd vaak daadwerkelijk verstoord geraakt.

Trainingsinstructies

Eén van de leden van het team legt uw kind uit: 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 training bestaat uit verschillende elementen. Centraal hierbij staat steeds:

- Hoe moet ik plassen?
- Wanneer moet ik plassen?
- 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 vol te houden.

Het ene kind heeft wat meer hulp en controle nodig van zijn vader of moeder dan het andere kind. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd en/of mogelijkheden van uw kind.

Goed plassen: stap voor stap

Tips voor uw kind om goed te plassen:

- Ga rustig en ontspannen op het toilet zitten.
- Zet je voeten op de grond of op een bankje.
- Je bovenbenen moeten plat op de toiletbril rusten.
- Niet persen tijdens het plassen.
- Span je buikspieren niet aan, de plas moet vanzelf komen.
- Moeilijk? We geven je daar tips voor.
- Ga 6 of 7 keer per dag plassen.
- Drink genoeg en vaak!

Supportersrol

U bent tijdens de training de supporter van uw kind. 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 de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Het aanleren van een nieuwe strategie in plaats van ontwijken is voor uw kind makkelijker als hij/zij zich bewust is van succeservaringen, hoe klein dan ook. U, als supporter, ondersteunt uw kind door zowel de grote als kleine succeservaringen te benoemen.

Geef uw kind complimentjes als het goed gaat, maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: Houd vol, morgen beter!

Niet naar de WC sturen

Trainen wil ook zeggen dat uw kind moet leren luisteren naar de signalen van zijn/haar blaas en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf (gaan) beslissen wanneer 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 naar de wc of moet ik niet?



Na uw vraag moet uw kind goed nadenken, voelen en dan zelf beslissen of hij/zij wel of niet gaat plassen. Geef uw kind een compliment als u ziet dat uw kind inderdaad aan het voelen is of hij/zij moet of niet.

Is het aandranggevoel van uw kind zodanig in de war dat het een seintje echt niet herkent? Dan is het mogelijk om samen afspraken te maken om op vaste tijden naar de wc te gaan.

Toch nat?

Soms wordt er afgesproken dat uw kind zelf bij ieder toiletbezoek de onderbroek moet controleren of deze nog droog is. U kijkt dan steekproefsgewijs mee. Een plek in de onderbroek groter dan een twee euro muntstuk rekenen wij 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? Wat helpt je om aan de training te denken?

Ga ervan uit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij/zij er van leren en proberen het een volgend keer anders aan te pakken. Zo kan een natte broek voorkomen worden.

Spreek uw kind niet bestraffend toe. Pep hem/haar juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

Afsluiten van een trainingsdag

Iedere avond bespreekt u de dagboeklijst 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!

Iedere dag de trainingsdag nabespreken en uw stimulans zijn heel belangrijk. Van alleen de lijsten invullen (registreren) leert uw kind niet veel. Bespreek vooral samen wat er die dag goed ging en wat aandachtspunten voor de dag van morgen zijn. 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 presteert men tenslotte ook meer wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.



Wat doet u bij...

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

Ons advies:

- Maak hem/haar enthousiast voor het halen van voldoende stickers of andere kleine beloningen (bijvoorbeeld bij een bepaald aantal goede dagen samen iets leuks doen).
- Lees op een later tijdstip die dag de spelregels nog eens samen door.
- Geef extra drinken.
- Probeer samen uit te zoeken waarom hij/zij niet naar het toilet wil en zoek daar samen een oplossing voor.
- Wijs uw kind op de successen die hij/zij al behaald heeft door op het toilet te gaan plassen.

1-2-3 Uw kind raakt geïrriteerd en zegt al 'nee' voordat hij/zij nagedacht heeft. Ons advies:

- Grijp terug naar afspraken met de trainster.

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

Ons advies:

- Dagdelen apart evalueren.

Wel of niet nat? Een flinke natte plek is opgedroogd. Ons advies:

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

Algemeen advies

Ga geen strijd met uw kind aan. Wijs uw kind op de gemaakte afspraken. Complimenteer uw kind met de gemaakte stapjes. Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgende afspraak het dilemma wordt voorgelegd aan het team.

Contact?

Wanneer u als ouder graag tussentijds iets wil bespreken kunt u ook bellen. Belt u dan naar de kinderopoli op telefoonnummer (088)1053360.

Wij wensen u veel succes!