een santeon ziekenhuis

Adviezen ouders blaastraining kind

Uw kind start met een poliklinische blaastraining. De kinderurotherapeut van het St. Antonius Ziekenhuis begeleidt uw kind hierbij.

Tijdens de training is een positieve en stimulerende houding van ouders/verzorgers belangrijk. De training heeft meer kans van slagen als uw kind goed gesteund en gemotiveerd wordt. Daarom geven wij u adviezen hoe u zich als ouder het beste op kunt stellen.

Meer over adviezen ouders blaastraining 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 ontwijkhouding ontwikkeld. Zij negeren de signalen van de blaas en nemen een onverschillige houding aan als zij bijvoorbeeld nat zijn. Zij ontwijken het probleem omdat ze het gevoel hebben er toch niets aan te kunnen doen. Door middel van de training leren ze hoe het probleem juist wel aan te kunnen pakken.

Kern van de training en uw rol

Kern van de training:

De training bestaat uit drie elementen:

1. Hoe?
2. Wanneer?
3. 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 rol

Wij vragen u tijdens de training de rol van supporter (ondersteuner) aan te nemen. Dit betekent (het is net als bij sport) dat u uw kind aanmoedigt 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 zo goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: ‘Hou vol, morgen beter!’

Adviezen voor uw rol als supporter

Wat kunt u het beste doen en niet doen.

Niet naar de wc sturen

Doel van de training is dat uw kind leert luisteren naar de signalen van de blaas en op tijd naar de wc gaat. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf beslissen wanneer het naar de wc gaat. U mag uw kind dus niet naar de wc sturen. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Vraag af en toe aan uw kind '1-2-3?' Uw kind denkt dan: 'Moet ik wel of moet ik niet?' Uw kind moet dan goed nadenken en voelen en dan zelf beslissen of het wel of niet gaat plassen.

Toch nat

Met uw kind is afgesproken dat het bij ieder toiletbezoek controleert of de onderbroek droog is. U kijkt af en toe 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 en beloon ook het feit dat uw kind het nat zijn eerlijk meldt.

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 ervan uit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan het 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. Stimuleer hem/haar juist om vol goede moed door te gaan.

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 hem 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. In de topsport presteren sporters tenslotte ook meer wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

Wat te doen bij problemen?

Hieronder geven wij u tips die u kunt toepassen bij problemen.

Toiletbezoek

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

Advies

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

1-2-3

Uw kind raakt geirriteerd en zegt al 'nee' voordat het nagedacht heeft.

Advies

Grijp terug naar de afspraken met de trainster.

Lijsten invullen

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

Advies

- Dagdelen apart evalueren.
- Lees de spelregels nog eens samen door.

Wel of niet nat?

Een flinke natte plek is opgedroogd.

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

Expertise en ervaring

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

Meer informatie

Tot slot

Ga geen strijd met uw kind aan. Wijs uw kind op de afspraken met de trainster. Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend telefonisch contact het dilemma aan de trainster wordt voorgelegd. Wanneer u als ouder graag zelf iets wilt bespreken kunt u contact opnemen met de urotherapeuten.

Algemeen

E-mail: kinderurotherapie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:kinderurotherapie@antoniusziekenhuis.nl)

Anneke Bartels; urotherapeut

- Aanwezig op woensdag de hele dag en donderdagochtend (locatie Utrecht)
- Telefoon: 088 320 63 63
- E-mail: a.bartels@antoniusziekenhuis.nl (mailto:a.bartels@antoniusziekenhuis.nl) of poli-kindergeneeskunde@antoniusziekenhuis.nl (mailto:poli-kindergeneeskunde@antoniusziekenhuis.nl)

Wij wensen u samen met uw kind veel succes toe met de training!
Kinderurotherapeuten St. Antonius Ziekenhuis.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts)
- Bedplassen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/bedplassen)

Behandelingen & onderzoeken

- De Plasfabriek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plasfabriek)
- Blaastraining bij hypo-actieve blaas (https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas)
- Blaastraining bij overactieve blaas (https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-overactieve-blaas)
- Blaastraining; de trainingsregels (https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-de-trainingsregels)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining)
- Toilettraining (https://www.antoniusziekenhuis.nl/toilettraining)
- Advies ouders toilettraining kind (https://www.antoniusziekenhuis.nl/advies-ouders-toilettraining-kind)
- De Plaswekker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plaswekker)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**