

Adviezen voor jou bij plasproblemen

In deze folder van de TIKA-poli lees je adviezen bij plasproblemen. Speciaal voor jou voor als je weer thuis bent.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

In het ziekenhuis heb je bij TIKKA veel geleerd over plassen. TIKKA weet dat jij thuis de trainingsregels blijft opvolgen en hoopt dat het goed blijft gaan. We weten ook dat de aandacht voor de trainingsregels kan verslappen, juist omdat het zo goed gaat met jou.

Soms krijg je dan een terugval. Dit betekent dat je soms dezelfde klachten terugkrijgt waarvoor je bij TIKKA was geweest. Geen paniek! Hieronder vind je de tips om jou en je ouders op weg te helpen.

Pak je trainingsmap er nog eens bij!

Heb je een plan gemaakt wat je moet doen als je even minder goed gaat? Spreek af wat je zelf kunt doen en waar je even hulp voor nodig hebt. Schrijf dit op in je map. Zelf weet je het best wat jou kan helpen.

Naar de WC

Als je voelt dat je moet plassen: niet wachten maar meteen gaan! Ga rustig en ontspannen op de WC zitten. Je buik moet heel slap zijn. Dit lukt het beste als je tijdens het plassen zachtjes blaast. Goed uitplassen doe je door tot tien te tellen na het plassen en dan te wiebelen.

Drink genoeg

Om genoeg te kunnen plassen, drink je anderhalve liter per dag. Dit is ongeveer zeven glazen. Wanneer je in je bed plast, doe het dan zo: drink voor het avondeten zes bekertjes en na het avondeten nog één beker.

Plasdagboek

Als je wilt weten hoe het plassen bij jou precies gaat, schrijf je op wanneer en hoe vaak je plast. Op deze manier krijg je inzicht in jouw plasprobleem. Het beste is als je elke dag zeven keer naar de WC gaat. Dan heb je de meeste kans om droog te blijven.

Bedplassen

Mocht je nat zijn 's nachts en dit gebeurt vaker dan 1x per twee weken, dan is het goed om de plaswekkertraining te herhalen. Pak je trainingsmap er weer bij voor de regels! Bedenk of je overdag vaak genoeg geplast hebt en of je goed verdeeld over de dag drinkt. (voor 14.00 uur vijf bekers en hierna nog twee tot drie bekers)

Poepen

Poep je elke dag? Wanneer je namelijk last hebt van verstopping (obstipatie) zitten je darmen erg vol. Hierdoor is het moeilijk om de seintjes van je blaas goed te voelen. Om je blaas goed te kunnen trainen, is het dus belangrijk dat je darmen goed leeg zijn.

Supporters

Vraag aan je ouders of ze jouw supporter willen zijn. Je kunt dit ook vragen aan andere mensen om je heen die voor jou belangrijk zijn. Ze steunen je dan ook als het een keer niet goed gaat. Dit geeft je goede moed om door te gaan.

Begrijpen

Als jij begrijpt hoe het komt dat je nat bent, kun je er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Jij of jouw supporters stellen vragen als: 'Wat was je aan het doen toen je nat werd?'; 'Lette je goed op de seintjes van je blaas?'; 'Denk je aan de training of vergeet je het?'

Geduld

Gewoon plassen leer je niet in één dag. Het kost tijd!

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid