

Blastraining

Uw kind start met een blastraining. In deze folder leest u hoe u uw kind zo goed mogelijk kunt begeleiden. Voor het gemak wordt in deze folder over uw kind in de hij-vorm gesproken. Waar 'hij' staat kunt u natuurlijk ook 'zij' lezen.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Een blaastraining is een intensieve training. Het vraagt veel van uw kind in de zin van inzet, concentratie, motivatie en doorzettingsvermogen. Kinderen met blaasproblemen hebben in de loop van de tijd vaak een 'ontwijkhouding' ontwikkeld. Dit betekent dat zij signalen van de blaas negeren en een onverschillige houding aannemen als zij 'nat' zijn. Zij ontwijken het probleem omdat ze het gevoel hebben er toch niets aan te kunnen doen. Door de training leren ze hoe het probleem juist wél aan kunnen pakken.

De training bestaat uit drie elementen: "1) hoe, 2) wanneer en 3) hoe vaak moet ik plassen?" Het verschilt per kind welk trainingselement het belangrijkste is. In het ziekenhuis heeft uw kind trainingsinstructies gekregen. Het is de bedoeling dat hij deze thuis zo zelfstandig mogelijk uitvoert.

Uw rol

Wij vragen u om tijdens de training de rol van supporter (ondersteuner) aan te nemen. Dit betekent (net als in de 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 eerdere 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. Geef uw kind complimentjes als het goed gaat, maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Hou vol, morgen beter!" Hieronder vindt u instructies voor uw rol als supporter.

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 hij naar de wc gaat. U mag uw kind daarom 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 goed nadenken en voelen en dan zelf beslissen of hij wel of niet gaat plassen.

Toch nat

Met uw kind is afgesproken dat hij bij ieder toiletbezoek controleert of de onderbroek droog is. U kijkt af en toe mee. Een plek in de onderbroek groter dan een 2 euro muntstuk rekenen wij als 'nat'. U bent hierbij de scheidsrechter. Als uw kind bij broekcontroles of tussendoor 'nat' blijkt te zijn, bespreek dan 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?" Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij 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 juist om vol goede moed door te gaan.

Afsluiten van een trainingsdag

Iedere avond bespreekt u de vlaggen- of handtekeningenlijst (zie folder kind) met uw kind. Het nabespreken van de trainingsdag is heel belangrijk. Van alleen de lijsten invullen (registreren) leert uw kind niet veel. 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". Door deze positieve steun motiveert u uw kind om 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?

Toiletbezoek

Uw kind wil niet naar het toilet, terwijl u het idee hebt dat hij 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 geïrriteerd en zegt al “nee” voordat hij gedacht heeft. Advies: Grijp terug naar afspraken met de trainster

Lijsten invullen

Uw kind vergeet 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 gerekend wordt. Bespreek met uw kind de natte broeken ook eerlijk te noteren op de lijst. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

Tot slot

Ga geen strijd met uw kind aan. Wijs uw kind op de afspraken met de trainster. Spreek met uw kind af dat bij een volgend telefonisch contact het dilemma aan de trainster wordt voorgelegd. Wanneer u als ouder graag tussentijds iets wilt bespreken kunt u contact opnemen met de urotherapeuten via 088 - 005 7782. Wij wensen u en uw kind veel succes!

Met dank aan het Incontinentieteam Wilhelmina Kinderziekenhuis Utrecht.

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