

Plastraining

Adviezen voor ouders

Ploepoli

Poli Kindergeneeskunde
Route 49

Uw kind start binnenkort met plastraining. Het ploepteam begeleidt uw kind hierbij. Tijdens de training is een positieve en stimulerende houding van ouders belangrijk. De training heeft meer kans van slagen als uw kind goed gesteund en gemotiveerd wordt. Dat is een kunst op zich. De ervaring leert dat veel ouders dit best moeilijk vinden na alles wat zij al eerder met hun kind geprobeerd hebben. Daarom krijgt u in deze folder adviezen over hoe u zich als ouder het beste op kunt stellen.

Inzet van uw kind

Een plastraining 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.

Dit komt doordat ze tot nu toe ervaren hebben dat hun eigen inspanningen niet effectief zijn. Ze doen daarom alsof het probleem niet bestaat, want dan hebben ze er minder last van. Het is een soort overlevingsstrategie geworden.

In het trainingsprogramma is het belangrijk dat uw kind deze ontwijkhouding loslaat. Door middel van de trainingsinstructies geven wij uw kind handvaten om het probleem op te lossen, in plaats van het te ontwijken.

Trainingsinstructies

De ploepverpleegkundige heeft uitgelegd hoe de blaas werkt, wat plassen is en wat het specifieke blaasprobleem van uw kind is. Als uw kind begrijpt hoe het werkt, is het over het algemeen meer gemotiveerd om er iets aan te doen. De uitleg over de blaasfunctie gebeurt met een ballon. De training bestaat uit verschillende elementen. Centraal hierbij staat steeds:

1. hoe moet ik plassen,
2. wanneer moet ik plassen,
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 kind kan echter wel wat hulp gebruiken om het op de lange duur vol te houden. De één heeft daarbij wat meer hulp en controle nodig, dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd of mogelijkheden van uw kind.

Supportersrol

Wij vragen u tijdens de training de rol van supporter aan te nemen. Het is net als bij de 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 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 goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: "Hou vol, morgen beter!".

Niet naar de wc sturen

Trainen wil ook zeggen: "leren luisteren" naar de signalen van je blaas en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf (gaan) beslissen wanneer het 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" die u samen afspreekt. Vraag bijvoorbeeld af en toe aan uw kind "1-2-3 ?" . Uw kind denkt dan "Moet ik wel, of moet ik niet?". Na uw vraag moet uw kind goed nadenken en voelen en dan zelf beslissen of het wel of niet gaat plassen.

Toch nat

Zoals afgesproken moet uw kind zelf bij ieder toiletbezoek de onderbroek controleren of deze nog droog is. U kijkt steekproefsgewijs mee. Bij broekcontroles of tussendoor kan uw kind nat zijn. 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 ?". Ga er van 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. Pep het juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

Afsluiten van een trainingsdag

Ieder avond bespreekt u de "drink en plaslijst" 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".

Het iedere dag nabespreken van de trainingsdag en uw stimulans zijn heel belangrijk. Van alleen lijsten invullen leert uw kind niet veel. 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 juichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

Wat te doen bij problemen met:

Toiletbezoek

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

Advies:

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

Uw kind raakt geïrriteerd en zegt al "nee" voordat het nagedacht heeft.

Advies: - Grijp terug naar afspraken met de ploepverpleegkundige.

Lijsten invullen

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

Advies: dagdelen apart evalueren.

Wel of niet nat

Een flinke natte plek is opgedroogd.

Advies:

- Ruiken 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 het niets van de training.

Algemeen advies:

- Ga geen strijd met uw kind aan.
- Wijs uw kind op de afspraken met de ploepverpleegkundige.
- Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend (telefonisch) contact met de ploepverpleegkundige het dilemma wordt voorgelegd.
- Wanneer u als ouder tussentijds iets wilt bespreken neem dan contact op met de Ploepoli.

Wij wensen u en uw kind veel succes!

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u ze stellen aan de secretaresse van de polikliniek Kindergeneeskunde. De secretaresse geeft uw vragen zo nodig door. Wij nemen dan contact met u op.

Indien u onverhoopt de afspraak moet verzetten, belt u dan zo snel mogelijk, zodat wij nog andere patiënten kunnen inplannen.

Polikliniek Kindergeneeskunde

Telefoonnummer: 0495 – 57 22 50

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30-16.30 uur.

R265.71 2008-10

1171909

