

Plaskliniek



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste ouders

Hallo

De komende week zal je bij ons op de afdeling verblijven. Dit werkboekje zal je helpen om alle informatie wat bij te houden. We proberen om deze week zoveel mogelijk resultaat te boeken, dus we hopen dat je goed gemotiveerd bent! We zullen samen proberen om de week zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Als je vragen of problemen hebt, kan je hiervoor steeds terecht bij iemand van het team. We wensen jou heel veel succes!

De dienst kinderziekten

1

Basistips

Deze tips vormen de basis van de behandeling. Je hebt ze vast wel al eens gehoord van je dokter, ouders of kinesitherapeut. Laten we ze samen nog eens overlopen?

Tip ouders: Het is aan te raden om deze basistips regelmatig te herhalen met uw kind. Ook als het probleem is opgelost, helpen deze om een terugval te voorkomen.

1 Drankschema

Om je blaas goed onder controle te krijgen, moet deze groot genoeg zijn. Je blaas kan maar groot worden door voldoende te drinken en dit goed te spreiden over de dag. Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook wat je drinkt is belangrijk.



Wist-je-dat : De verwachte blaascapaciteit van een kind wordt berekend aan de hand van volgende formule:
 $(\text{leeftijd} + 1) \times 30\text{ml}$.

Hoeveel moet ik drinken?

Bij het ontbijt:



Tussendoor:

Bij het middagmaal:

Tussendoor:

Bij het avondmaal:

Welke dranken zijn er goed voor mijn blaas en welke niet?

2 Superplas

Om je blaas extra te trainen vragen we je om af en toe een **superplas** te doen.

Soms moet je overdag je plas eens wat langer ophouden (bijvoorbeeld tijdens een lange autorit). Op deze momenten heb je eigenlijk ook een superplas geoefend!

Hoe oefen ik een superplas?

- Drink 2 glazen plat water op 1 uur
- Hou je plas zo lang mogelijk op
- Meet het geplaste volume (ml) (Bij 2e plas binnen een kwartier mag je deze plas erbij tellen)

Tip ouder: We raden aan om de superplas twee maal per week te blijven oefenen. Probeer hiervoor vaste momenten af te spreken, zodat dit zeker niet vergeten wordt.



3 Plasschema

Om geen natte broeken te hebben of om te vermijden dat je te lang zou wachten om te gaan plassen, is het belangrijk om op vaste tijdstippen naar het toilet te gaan. We werken volgens de klok en noemen dit dan ook 'klokplassen'.

Op schooldagen is dit heel gemakkelijk en ga je op volgende momenten naar het toilet:

- na het opstaan
- in de speeltijd in de voormiddag
- voor of na het middagmaal
- in de tweede speeltijd in de namiddag
- na school/opvang
- eventueel voor of na het avondmaal
- voor het slapen gaan

In het weekend of tijdens een vakantie kan dit soms al wat moeilijker zijn. Misschien kan een herinnering zoals een alarm of een trilhoroje je hierbij helpen?



4 Toilethouding

Een goede houding op het toilet is zeer belangrijk om goed te kunnen leegplassen. Zorg ervoor dat je voeten altijd goed gesteund zijn. Als je voeten nog niet aan de grond kunnen, maak dan gebruik van een voetbankje (en eventueel een verkleinbril). Laat je knieën goed open vallen en zit mooi rechtop. Het is belangrijk om je broek en onderbroek tot voorbij de knieën uit te doen. Je handen laat je gewoon rusten op de knieën.

Tijdens het plassen probeer je goed te ontspannen en mag je zeker niet gaan duwen. Als je klaar bent met plassen, sta dan eens recht van het toilet, ga terug zitten en tel tot tien. Misschien kan je dan nog wat verder plassen. Neem jij voldoende tijd om naar het toilet te gaan?

Tip ouders: Ook bij een stoelgangprobleem is een correcte toilethouding heel belangrijk. We gebruiken hierbij het principe van toiletzitten na elke maaltijd.

Kan jij zeggen wie het goed doet en wie niet op deze foto's?



2 **Bekkenbodemspieroefeningen**

De bekkenbodemspieren kunnen van groot belang zijn bij de behandeling van plas- en/of stoelgangproblemen. Deze spieren dienen namelijk als 'poortje' van de blaas en de darmen. Als we deze spieren goed gebruiken, kunnen we onze plas en stoelgang beter ophouden, maar ook helemaal loslaten als we op het toilet zitten. Heb jij al eens oefeningen gedaan voor je bekkenbodemspieren? Deze week gaan we deze spieren verder trainen en kijken we of verdere behandeling bij een kinesitherapeut voor jou nuttig kan zijn.

3 **Medicatie**

Het is mogelijk dat de dokter ook pilletjes voorschrijft. Deze pilletjes zorgen ervoor dat je blaas rustiger wordt en dat jij niet zo vaak naar het toilet moet gaan. De dokter beslist of pilletjes voor jou zinvol zijn. Niet bij elke patiënt zijn pilletjes een goed idee!

4 **Heb je nog vragen?**

Heb je alles goed begrepen?
Wie heeft jou al geholpen met je plasprobleem en hoe?
Wat wil jij deze week graag leren?

5 **Naar huis...**

Op vrijdag kan je terug naar huis en alle tips verder zetten. We wensen je alvast heel veel succes!
Controle afspraak gepland op.....

Weekplanning: MAANDAG

	PLANNING	DRINKEN	PLASSEN	STOELGANG
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				

Droge nacht? ja / nee - Opgestaan om te plassen? ja / nee

DINSDAG

	PLANNING	DRINKEN	PLASSEN	STOELGANG
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				

Droge nacht? ja / nee - Opgestaan om te plassen? ja / nee

WOENSDAG

	PLANNING	DRINKEN	PLASSEN	STOELGANG
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				

Droge nacht? ja / nee - Opgestaan om te plassen? ja / nee

DONDERDAG

	PLANNING	DRINKEN	PLASSEN	STOELGANG
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				

Droge nacht? ja / nee - Opgestaan om te plassen? ja / nee

VRIJDAG

	PLANNING	DRINKEN	PLASSEN	STOELGANG
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				

Droge nacht? ja / nee - Opgestaan om te plassen? ja / nee

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing. The lines are light green and extend across most of the page width.

Contact

Secretariaat kinderziekten

t 051 23 63 94

e kinderziekten@azdelta.be

Vragen na opname

Charlotte Debleu

t 051 23 77 40

e charlotte.debleu@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst kinderziekten en bekkenbodembekliniek