

De plasfabriek

instructie voor blaastraining

Hoi!

Je hebt deze folder gekregen omdat je problemen hebt met plassen. Misschien kun je je plas niet ophouden, plas je te weinig, of heb je vaak last van blaasontstekingen. In ieder geval wil je van je plasprobleem af! Om je te helpen van je plasprobleem af te komen, ga je een blaastraining volgen. Zo leer je jezelf, met behulp van je trainster en je ouders (zeg maar: je supporters) goed te plassen en droog te blijven!

De plasfabriek

Om goed te kunnen trainen, is het belangrijk dat je weet hoe plassen eigenlijk gaat. Als je weet hoe het moet, snap je ook wat jouw probleem is en hoe je het kunt oplossen. Jouw speciale training dus!

De nieren

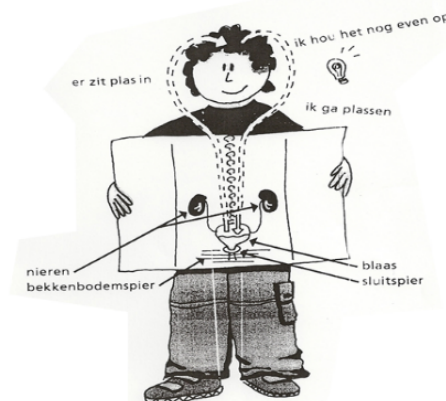
Plas wordt gemaakt door je nieren. Dat zijn twee kleine organen die boven, achterin je buik liggen (kijk maar naar de tekening).

Deze nieren maken de hele dag door plas van afvalstoffen uit je bloed en drinken.

De blaas

Plas die is gemaakt, loopt via twee slangetjes naar je blaas. De blaas is een soort ballonnetje, die helemaal onder, voorin je buik ligt (kijk maar weer op de tekening). In de blaas wordt de plas bewaard. Onderaan je blaas zit een sluitspier; deze spier houdt de plas in de blaas, totdat je gaat plassen. Een soort deurtje, eigenlijk.

Plassen gaat zo!



Notities:

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Plassen

Je blaas is een spier. Als je gaat plassen knijpt je blaas samen, je sluitspier gaat open en de plas loopt in de wc. Je hoeft niet mee te persen, dit gaat helemaal vanzelf.

Ophouden met je lijf

Soms kun je niet plassen, omdat er geen wc in de buurt is. Je moet dan even wachten.

Gelukkig kun je in zo'n noodgeval je plas even ophouden. Dit doe je met de bekkenbodemspieren, die helemaal onderin je buik zitten, tussen je benen en bij je billen. Je kunt deze spieren niet zien (want ze zitten aan de binnenkant), maar wel voelen.

Ophouden met je hoofd

Als je blaas een beetje vol wordt, geeft hij een seintje, dat via zenuwen (een soort telefoondraden) door je ruggengraat naar je hoofd gaat. Het seintje is: 'er zit plas in'. Je hoofd geeft dan een seintje terug, vaak zonder dat je het merkt. Dit seintje kan zijn: 'ik ga plassen', óf: 'ik houd het nog even op'.

Jouw probleem

Nu je weet hoe je moet plassen, weet je dan ook waar jij speciaal op moet letten? schrijf maar op!

Ik moet speciaal letten op:

De spelregels

Nu je weet hoe plassen gaat, kun je ook leren hoe je alles goed kunt doen. Zo pak je jouw plasprobleem goed aan. Om je te helpen, zijn er drie spelregels waar je je aan moet houden:

1. hoe moet ik plassen?
2. wanneer moet ik plassen?
3. hoe vaak moet ik plassen?

1.Hoe moet ik plassen?

Om goed te kunnen plassen, moet je de bekkenbodem goed kunnen ontspannen. Hiervoor is het nodig dat je op de wc gaat zitten met een rechte rug en je voeten plat op de grond. Kun je niet bij de grond? Vraag je ouders dan om een voetensteuntje.

Als je gaat plassen hoef je niet mee te persen, je buik- en bekkenbodemspieren moeten juist losjes en ontspannen zijn. Vind je dit moeilijk? Blaas dan tijdens het plassen zachtjes, of fluit een liedje! Probeer het maar eens, je zult merken dat zachtjes blazen of fluiten niet tegelijk gaat met je buik aanspannen.

2.Wanneer moet ik plassen?

Bij de plasfabriek heb je al geleerd dat je blaas een seintje geeft naar je hoofd om te plassen. Als je dit seintje krijgt, dan is het tijd om naar de wc te gaan. Je hoeft dan niet te rennen én je blijft droog!

3.Hoe vaak moet ik plassen?

Het is goed en gezond voor je lijf als je ongeveer 7 keer per dag gaat plassen. Een beetje meer mag, minder liever niet. Probeer goed in de gaten te houden of je al een seintje van je blaas krijgt en of het al lang geleden is dat je bent gaan plassen. Twijfel je? Ga dan gewoon naar de wc! Het is handig als die 7 plassen netjes over de dag verdeeld zijn, zo kun je het allemaal ook beter onthouden. een goede verdeling is: 2 keer 's morgens, 3 keer 's middags en 2 keer 's avonds.

Natuurlijk moet je ook goed drinken over de hele dag, anders kun je niet genoeg plas maken. Als je elke keer dat je gaat plassen ook gaat drinken, vult je blaas zich regelmatig en kun je ook goed oefenen met plassen om zo je plasprobleem de baas te worden!

Onthouden

De trainster zal aan je vragen het aantal plassen per dag op te schrijven of te tekenen op een speciale lijst. De plassen die je op school doet, moet je onthouden tot je ze thuis kunt opschrijven. Vind je dit moeilijk? Zet dan per plas op school een streepje op je hand. Eenmaal thuis zet je dan het aantal streepjes op je hand als plassen op je lijst. Handig hè?

Vergeet je soms op regelmatige tijden dat je moet gaan plassen? Dan mogen je ouders en je juf of meester op school je best helpen. Ze zeggen dan een geheime code! De code is: '1, 2, 3...'. En jij denkt dan: 'moet ik wel of moet ik niet?'

Je denkt (1), je voelt (2) en je beslist (3) of je naar de wc moet!

Op school (of als je tv kijkt of computert...) helpt een speciaal 'onthoudteken' ook wel. Je mag zelf een voorwerp bedenken: een armbandje, een gekleurde veter in je schoen, een sleutelhanger... als je maar aan de training denkt elke keer als je dit voorwerp ziet! Het is verstandig als je dit voorwerp elke week wisselt voor een andere, anders wen je eraan en dan werkt het niet meer!

Zo, da's veel werk hè? Onthoud maar dat blaastraining net sport is; veel oefenen, supporters en een trainster die je helpen en... heel hard je best doen!

Jouw aantekeningen

Heb je vragen over jouw blaastraining? Schrijf ze op, dan weet je zeker dat je ze niet vergeet als je trainster belt.