

Superplastraining

Je hebt een beetje een kleine blaas. Daarom moet je vaak plassen, of heb je wel eens een plasongelukje. Om die kleine blaas een beetje groter te maken, ga je 3 tot 4 keer per week je plas ophouden; Superplastraining noemen we dat! Vaak helpt het als je de training al op de wc doet.

Hoe werkt de training?

- 2 glazen drinken als je uit school komt (als je ergens gaat spelen, hoeft dat niet daar, drink dan maar thuis een extra beker drinken).
- Een vast plasmoment kiezen (meestal is dat de plas voor het warme eten).
- Probeer een zo groot mogelijke plas te maken.
- Probeer je plas zo lang mogelijk op te houden.
- Kun je het echt niet ophouden? Ga dan maar eerder plassen (want je hoeft niet in je broek te plassen hoor!).
- 1x per week de superplas meten in een kannetje! Zet het volume van je plas maar in een grafiekje.

Hoeveel plas past er al in mijn blaas?

Na 1 week: datum:	Na 2 weken: datum	Na 3 weken: datum	Na 4 weken: datum:	Na 5 weken: datum:	Na 6 weken: datum:

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

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 (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.