

## Bedplassen

# Urine incontinentie - Adviezen voor ouders

## Inleiding

Uw kind start binnenkort met een training voor urine-incontinentie. De kinder-continentietherapeuten van Amphia begeleiden uw kind hierbij. Tijdens de training is een positieve, stimulerende houding van u als ouder/verzorger belangrijk. De training heeft meer kans van slagen als uw kind goed gemotiveerd wordt.

U krijgt in deze folder adviezen over hoe u zich als ouder het beste op kunt stellen.

## Inzet van uw kind

Een training voor urine-incontinentie 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. Dit komt doordat ze tot nu toe ervaren hebben dat hun eigen inspanningen niet effectief zijn. Ze doen alsof het probleem niet bestaat, dan hebben ze er minder last van. Om het probleem van incontinentie niet als falen of lastig te ervaren, ontkennen kinderen het probleem van de natte/vieze broek of toiletgang. In het trainingsprogramma is het belangrijk dat uw kind deze ontwijkhouding loslaat. Uw kind krijgt van ons instructies om het probleem op te lossen in plaats van te ontwijken.

## Uitleg

Tijdens de plasklas heeft uw kind de instructie-dvd gezien en uitleg gekregen over de werking van de blaas. Als uw kind begrijpt hoe het werkt, is hij over het algemeen meer gemotiveerd om er iets aan te doen. Een eis hierbij is dat het kind schoolrijp, gemotiveerd is om te trainen, er geen psychosociale belemmeringen zijn waardoor hij zich niet optimaal op de training kan concentreren.

Centrale leerpunten bij de training zijn:

- Hoe moet je plassen?
- Wanneer moet je plassen?
- Hoe vaak moet je plassen?

## Uw rol

Uw kind is 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 een heeft daarbij wat meer hulp en controle nodig dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd of mogelijkheden van uw kind.

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

## Niet naar de wc sturen

Trainen wil ook zeggen; leren luisteren naar de signalen en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf beslissen wanneer hij naar de wc gaat. Stuur uw kind dus niet meer naar de wc. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Dit kunt u doen via een 'geheimtaal'. Vraag 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, voelen en zelf beslissen of hij wel of niet gaat plassen. Ook bij de toiletzit voor ontlasting kunt u uw kind helpen door te wijzen op de tijd in plaats van te zeggen dat hij naar het toilet moet.

## **Toch nat**

Zoals afgesproken moet uw kind bij ieder toiletbezoek de onderbroek controleren of deze 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 munt wordt als nat gerekend. 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 vanuit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, leert hij ervan en kan hij proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan een natte broek voorkomen worden. Spreek uw kind niet bestraffend toe. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

## **Afsluiten van een trainingsdag**

Iedere avond bespreekt u de vlaggen- of handtekeningenlijst 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 belang-rijk. Van alleen de lijsten invullen (registreren) leert uw kind niet veel. Ook wordt uw kind door uw positieve steun gemotiveerd om het langer vol te houden.

Wat te doen bij problemen met ...

### *Toiletbezoek*

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

*Advies:*

- Maak hem enthousiast voor het halen van voldoende vlaggen of handtekenin-gen;
- 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 nagedacht heeft.

*Advies:* grijp terug naar de afspraken met de trainster.

### *Lijsten invullen*

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

*Advies:* dagdelen apart evalueren.

### *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.

## Algemeen advies

- Ga geen strijd met uw kind aan.
- Wijs uw kind op de afspraken met de trainer.
- Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend telefonisch contact het dilemma aan de trainster wordt voorgelegd.

## Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met een van de continentietherapeuten van de ABC poli:

Carlein Dietvorst

Julia Tuynman

Zij zijn te bereiken via het algemene nummer van de polikliniek Kindergeneeskunde: (076) 595 10 12.

**Met dank aan het Wilhelmina kinderziekenhuis Utrecht.**

Meer lezen over kindergeneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Kindergeneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)