

---

# Zindelijk worden en droog blijven

## Meisjes

## Dit trainingsboekje is van:

.....

Ik ben.....jaar oud

Mijn gewicht is.....kilogram

Ik ben .....centimeter lang

Mijn school heet.....

Ik zit in groep.....

Mijn hobby's zijn.....

De sport die ik het liefste doe is .....

Ik kom naar de training, omdat ik wil leren om.....

## Inhoudsopgave

Zindelijk worden en droog blijven p. 2

### Inleiding

- Hoe werken de blaas en nieren? p. 3
- Waardoor lukt het zindelijk worden niet? p. 5
- Wat leer je tijdens de training? p. 6

### Trainingsplan/schema

- Poepoefening p. 9
- Start persoonlijk werkboek p. 12
- Plasoefening p. 22



## Zindelijk worden en droog blijven

### Inleiding

Je komt naar het Amaliakinderziekenhuis van het Radboudumc omdat je problemen met je blaas hebt.

Waarschijnlijk heb je bij de dokter (kinderuroloog) al onderzoeken, adviezen en/of medicijnen gehad, maar je hebt nog steeds natte onderbroeken en/of blaasontstekingen. Het aantal kinderen met deze problemen is best groot, dus je bent echt niet de enige. De dokter heeft je nu naar ons verwezen voor een training.

Voor deze training maken we meestal 8 afspraken verdeeld over een periode van 15 weken. De eerste keer dat je komt stellen we jou en je ouders veel vragen en dan bedenken we hoe we jou het beste kunnen helpen.

Dit trainingsboek is speciaal voor jou en het helpt je bij de training. Het is de bedoeling dat je dit boek iedere keer meebrengt naar het ziekenhuis.

### Waarom dit boek en wat gaan we doen?

Traineren betekent dat je iedere keer als je hier komt iets nieuws leert waardoor het steeds beter gaat met het plassen. En wat je hier dan hebt geleerd, ga je thuis oefenen. Eigenlijk is dat dus een soort huiswerk. Thuis schrijf jij of een van je ouders in dit huiswerkboek hoe het is gegaan. Als je voor de volgende afspraak weer in naar het ziekenhuis bent, bekijken we samen wat al gelukt is en wat je nog moet leren.

Hoe we met dit boek gaan werken, leggen wij natuurlijk de eerste keer allemaal uit. En als je het even niet meer weet, dan vraag je het gewoon de volgende keer dat je in het ziekenhuis bent.

### Hoe werken de blaas en nieren?

Om goed te leren plassen moet je weten hoe het plassen gaat. Want als je begrijpt hoe de 'plasfabriek' werkt, snap je ook beter wat jouw probleem is en hoe je dat samen met je ouders en met ons kan oplossen.

### De plasfabriek

#### De nieren

Als je drinkt wordt er plas (ook wel urine genoemd) gemaakt in de nieren. Voor de nieren is het belangrijk dat je genoeg drinkt, het liefst 6 bekertjes verdeeld over de dag. In figuur 1 zie je waar deze 2 nieren in jouw buik liggen.



*Figuur 1 De plaats van je nieren*

De urine loopt vanuit de nieren via slangetjes (ook wel urineleiders genoemd) naar de blaas. De plas moet altijd van de nieren naar de blaas stromen. Gaat de plas de andere (verkeerde) kant op, dan noemen we dat reflux. Daar kunnen je nieren ziek van worden.

#### De blaas

De blaas is een soort ballonnetje waarin de plas bewaard wordt. Om te zorgen dat de plas er niet vanzelf uitloopt, zitten er sluitspieren (bekkenbodemspieren) aan de onderkant van de ballon die een soort deurtje vormen.

Als alles goed gaat, kun je voelen dat de blaas vol is. Je krijgt dan een seintje dat je naar de wc moet gaan. We noemen dat aandranggevoel. Als je dan rustig op de

wc zit of voor de wc staat knijpt de blaas de plas eruit. De blaas is namelijk een spier die samenknijpt om de blaas helemaal leeg te maken. Je hoeft dus niet met je buik te duwen, de blaas moet het werk doen!

Bij het plassen is het belangrijk dat het deurtje goed open is en ook open blijft. Daarvoor moet je de bekkenbodemspieren helemaal loslaten/ontspannen.

### ***Ophouden van de plas***

Soms kun je niet plassen omdat je nog niet bij de wc bent. Je moet de plas dan nog even ophouden (de deur dichthouden). Dit doe je door de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Als je dan bij de wc bent, kun je deze spieren weer loslaten en alles uitplassen. Soms lukt het plassen niet meteen. Je moet dan gewoon even rustig blijven zitten en dan komt de plas vanzelf.

### **Hoe werken de darmen?**

Veel kinderen die moeite hebben met plassen hebben vaak ook moeite met poepen. Daarom leggen we hier ook uit hoe het poepen gaat (de 'poepfabriek').

#### **De poepfabriek**

##### ***De darmen***

Alles wat je eet, gaat via je slokdarm en je maag naar je darmen. De darmen duwen het eten zachtjes naar beneden. Ondertussen worden de voedingsstoffen eruit gehaald. In het laatste stukje van je darmen blijft alleen afval over, de poep. Als er poep in het laatste stukje darm zit, krijgen je hersenen een seintje dat je moet poepen. Als je dan naar de wc gaat, kun je de poep eruit drukken.



*Figuur 2 de poepfabriek*

Maar als je dat seintje niet goed voelt, of als je nog niet wilt of kunt poepen, dan kan de poep te lang in de darmen blijven zitten. Dan raken je darmen te vol en kan de poep ook erg hard worden. Dit noemen we obstipatie.

Als je darmen eenmaal zo vol zitten is het nog moeilijker om het seintje (de aandrang) goed te voelen. Ook kan de poep zo hard zijn geworden dat het poepen pijn doet. Je moet dan heel hard drukken. Sommige kinderen knijpen, zonder dat ze het in de gaten hebben, het poepgaatje dicht zodat het poepen nog moeilijker wordt. En met zo'n volle buik kun je ook nog wel eens veegjes in je onderbroek krijgen.

Volle darmen zorgen er ook voor dat je een volle blaas niet zo goed kunt voelen, dat je sneller je plas verliest en dat je sneller een blaasontsteking hebt.

De meeste kinderen poepen elke dag. Sommige kinderen poepen wat vaker en anderen wat minder vaak. Het is belangrijk dat je regelmatig en genoeg poept, zodat de poep niet te hard wordt en je darmen niet te vol zitten.

### **Waardoor lukt het zindelijk worden nog niet?**

#### **Er gaat wat mis in de plasfabriek:**

##### ***De blaas***

Het kan zijn dat de blaas niet zo goed werkt. Soms is de blaas te klein en kan er niet veel urine in, waardoor je vaker naar de wc moet.

Ook kan de blaas tijdens het opsparen van de urine opeens samenknijpen. Meestal voel je dit wel, maar omdat het zo plotseling gebeurt, ben je soms niet op tijd bij de wc en verlies je druppels urine of verlies je soms zelfs een hele plas in je broek. Als dit vaker op een dag gebeurt, noemen we dit een overactieve blaas.

##### ***De bekkenbodemspieren***

Het kan ook zijn dat je nog niet goed weet hoe je deze spieren moet ontspannen tijdens het plassen. Laat je de bekkenbodemspieren onvoldoende los (de deur gaat niet helemaal open) of span je ze steeds even aan tijdens het plassen (de deur gaat steeds open en dicht en de plas komt er in een paar straaltjes uit), dan komt de blaas niet helemaal leeg. Er blijft urine in de blaas zitten en dan is de kans op een blaasontsteking groter. Dit gebeurt ook als je met de buik de plas

eruit probeert te duwen of als je te haastig bent en te vroeg stopt met plassen. Verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren kan ook problemen met de ontlasting (poep) geven en dit verergert de plasproblemen. Dus: het is belangrijk dat je weet hoe je je bekkenbodemspieren moet gebruiken en dat gaan we je tijdens de training leren.

### **Aandranggevoel**

Als peuter leer je voor het eerst plassen. Ouders of verzorgers zetten je hiervoor regelmatig op een potje of op de wc en dan leer je vanzelf hoe het voelt als je plast en dat de plas vanzelf komt.

Hierna is het natuurlijk belangrijk dat je gaat voelen wanneer de blaas vol is en dat je dan naar de wc moet gaan (aandranggevoel). In het begin heeft ieder kind nog wel eens een ongelukje, maar doordat je het steeds beter voelt en het ook nog even kan ophouden, kan je steeds beter op de wc plassen.

De laatste stap die je dan nog moet leren, is het naar de wc gaan als het kan. Bijvoorbeeld vóór je naar school of sportclub gaat of vóór het eten. Het kan er dan op lijken dat je niet kunt plassen, maar als je even rustig op de wc gaat zitten of bij de wc gaat staan, dan komt de plas vaak toch vanzelf.

Sommigen kinderen leren dit aandranggevoel en het even ophouden heel snel, bij andere kinderen duurt dit langer of lukt het niet. Een kleine blaas, blaasontstekingen of onvoldoende poepen zorgen ervoor dat het leren van het aandranggevoel niet vanzelf gaat. Soms voel je bijvoorbeeld dat je moet plassen en komt er op de wc maar een klein beetje of misschien helemaal niets. En een andere keer ben je net naar de wc geweest en heb je toch weer een natte broek.

### **Hoe ga je er mee om?**

Als je ouders je vaak naar de wc sturen en je kan helemaal niet plassen, kan het zijn dat je boos wordt of je doet alsof je naar de wc gaat.

Als je de hele dag je best hebt gedaan en je hebt toch weer een natte broek, kan het zijn dat je zegt dat je helemaal niet nat bent of verstop je jouw onderbroek. En als je net een spannend spelletje op de computer speelt of met je vriendinnetjes lekker buiten aan het spelen bent en je voelt dat je moet plassen of poepen dan is het vervelend om naar de wc te gaan. Misschien probeer je het op te houden door

even stil te gaan zitten, de benen tegen elkaar drukken of op de hurken te gaan zitten. Daarna is de aandrang weg en kun je weer verdergaan met het spelletje of met buiten spelen. Hierdoor raakt de blaas in de war en heb je meer kans op een natte broek.

### **Wat leer je tijdens de training?**

#### **Goed plassen**

Je krijgt uitgelegd wat 'goed plassen' en 'goed poepen' precies inhouden. Je moet thuis ook plasoefeningen en evt. poepoefeningen doen. De verpleegkundig specialisten zijn erin getraind om jou te leren hoe je ontspannen kunt plassen, dus met ontspannen bekkenbodemspieren en zonder mee te persen. Doel is dat je leert om de blaas in een keer leeg te plassen. Als dit niet lukt, wordt de kinderbekkenfysiotherapeut ingeschakeld.



*Figuur 3 Goede plashouding*

#### **Voldoende drinken**

Voldoende drinken is belangrijk om een goede blaas- vulling te krijgen en om obstipatie te voorkomen. Als je altijd weinig drinkt, kan meer drinken best moeilijk zijn.

Gemiddeld moet je ongeveer 1200-1500 ml per dag aan vocht binnenkrijgen (ook

soep, vla en fruit tellen mee). Tijdens de training is hier ook aandacht voor.



*Figuur 4 Drink minimaal 6 bekers op een dag*

### **Regelmatig naar de wc gaan**

Het is belangrijk dat je leert om op vaste tijdstippen naar de wc te gaan. Op school kun je die tijden het beste koppelen aan de schooltijden. Ook buiten schooltijd, tijdens de weekenden en op vrije dagen, zijn vaste tijden om te plassen belangrijk. Een nieuwe gewoonte aanleren is makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom is de hulp van je ouders hard nodig. Als blijkt dat het erg moeilijk is om dit gedrag aan te leren, of als er veel strijd over is, dan kan hulp van de kinderpsycholoog nodig zijn.

### **Ongelukjes voorkomen**

Als je regelmatig naar de wc gaat, leer je eerder aandrang voelen. Een blaas die regelmatig goed wordt leeggemaakt, krijgt de kans om rustiger te worden waardoor je minder vaak minder nat bent. Als de blaas regelmatig leeg is, merk je beter dat een volle blaas anders aanvoelt.

### **Goed poepen**

Om goed te kunnen poepen zijn 4 dingen belangrijk:

- Genoeg drinken.
- Het ontbijt niet overslaan! De darmen worden bij een goed ontbijt weer aan het werk gezet.
- Genoeg vezels eten (zie lijstje op pagina 11). Vezels zorgen ervoor dat de

ontlasting zacht blijft en dat de darmen het eten naar beneden blijven duwen.

- Genoeg bewegen (minimaal 1 uur per dag). Bewegen zorgt voor een betere werking van je darmen. Dus ga lekker sporten en buiten spelen.

Soms is het nodig om de poep zachter te maken met medicijnen. Het is belangrijk dat je deze goed inneemt.

### **Poepoefening**

Wat kun je doen als het poepen niet vanzelf of niet zo makkelijk gaat?

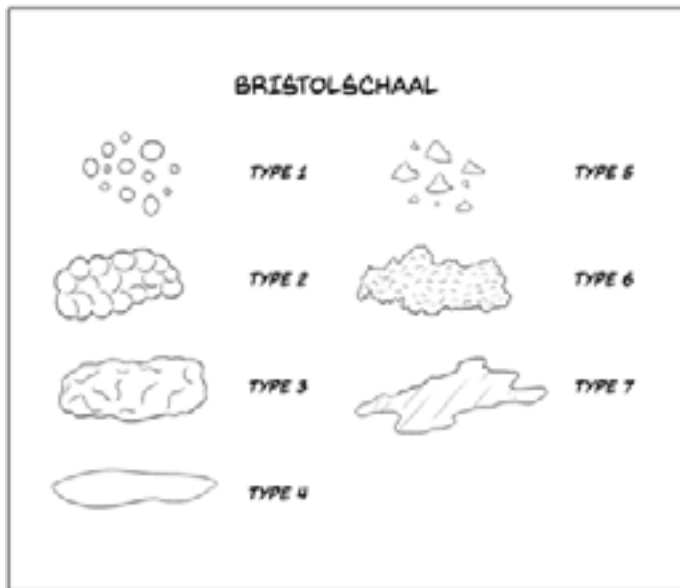
Ga naar de wc als je zelf aandrang voelt of op de tijden die je met de trainer hebt afgesproken.

1. Ga ontspannen op de wc zitten. Als het nodig is gebruik je hiervoor een brilverkleiner en/of een krukje onder je voeten.
2. Druk je buik goed naar beneden, houd de druk ongeveer vijf tellen vast. Ontspan, stop met drukken, en doe dit in het totaal 5 keer 5 tellen.
3. Deze oefening werkt 's avonds na de warme maaltijd vaak het beste. Soms is het goed om (ook) in de ochtend te oefenen.
4. Soms is het nodig om te voelen hoe je goed naar beneden kunt drukken. Plaats hiervoor de hand van jezelf of van een van je ouders als een kommetje net boven je schaambotje. Jij moet dan proberen je buik op dit kommetje te drukken.
5. Probeer niet om een hele dikke bolle buik te maken en die naar voren te duwen, maar duw vooral naar beneden. Probeer dit 5 tellen vol te houden. Als je ouders voelen dat je dat goed doet, kunnen ze hardop meetellen. Zorg ervoor dat je zo ontspannen mogelijk blijft zitten en dus niet je billen bij elkaar knijpt, want dan kan de poep er niet uit.



*Figuur 5 Een goede, ontspannen poephouding*

6. Als je met deze oefening begint, komt er niet altijd meteen poep. Je moet de oefening eerst goed aanleren. Vaak moet je deze oefening een tijdje volhouden voordat je effect ziet. Met het oefenen help je de buik om de poep verder naar beneden te duwen. Het kan dus best zijn dat je na een uurtje wel kan poepen.
7. In het begin moet je van ons bijhouden hoe vaak je moet plassen en hoe vaak en hoeveel je poept. Met de 'Bristolschaal' kun je in cijfers aangeven hoe je poep eruit ziet.



*Figuur 6 De Bristolschaal*

Op internet kun je meer informatie vinden over goed poepen, op de website van de maag-darm-lever stichting: [www.poepie.info](http://www.poepie.info)

### Waar zitten veel vezels in?

- Volkoren en meergranen producten (o.a. tarwebrood, volkoren pasta's, volkoren beschuit, roggebrood, volkoren ontbijtkoek, havermout, muesli)
- Rauwkost (o.a. wortels, paprika)
- Fruit met schil, gedroogde zuidvruchten (o.a. appel met schil, pruimen, abrikozen, rozijnen, krenten)
- Groenten
- Aardappelen
- Peulvruchten (o.a. bruine- en witte bonen, linzen)
- Noten, pinda's, studentenhaver



# Persoonlijk werkboek

## Bezoek 1: datum .....

1. Kennismaking
2. Uitleg eerste bezoek
3. Wat wil je leren?  
Droog zijn, geen infecties meer, niet meer naar de wc gestuurd worden, niet meer zo vaak naar de wc, geen vegen meer in de broek, geen pijn meer
4. Uitleg over het doel van de training
5. Uitleg over het bijhouden van de dagboeken
6. Het invullen van de vragenlijst
7. Uitleg speciale wc (flowmetrie) + echo blaas om te kijken of je goed hebt uitgeplast (echo residu)
8. Aandacht voor voldoende drinken
9. Aandacht voor eventuele poepproblemen
10. De huiswerkopdracht
11. Korte uitleg tweede bezoek (bekkenbodemonderzoek en oefeningen)

## Het huiswerk voor de eerste week:

- Drink elke dag 5 tot 6 bekers.
- Ga op de afgesproken tijden naar de wc, probeer een plas te doen en kijk of je onderbroek nog droog is.
- Vertel het steeds aan je ouders als je geplast hebt, en vertel er ook bij of je onderbroek droog of nat was.
- Probeer iedere dag te poepen en schrijf dit ook in het dagboek.
- Let goed op: deze week vullen je ouders het dagboek in, maar volgende week moet je het al een beetje zelf doen.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer het vragenlijstje in.

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## Vragenlijst vóór bezoek 2

Je bent nu een week bezig en morgen kom je weer op controle. Kijk samen met je ouders hoe het de afgelopen week is gegaan vul de onderstaande vragen in.

Vind je het moeilijk om op de vaste tijden naar de wc te gaan?

.....

Tel de dagen dat je 6 keer of meer op een dag geplast hebt.

.....

Kon je elke keer dat je probeerde te plassen ook echt een plas doen?

.....

Hoe vaak ben je deze week nat geweest?

Druppeltjes:....keer

Onderbroek nat:....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Vind je het moeilijk om 6 bekertjes drinken per dag te drinken?

.....

Tel de dagen dat je 6 bekertjes drinken of meer hebt gedronken.

.....

Hoe vaak kon je poepen deze week en hoe ging dit?

.....

Opmerkingen:

.....

## Bezoek 2: datum ...

1. Tijd voor vragen van jou en je ouders
2. Bespreken van het huiswerk
3. Bekkenbodembodem onderzoek; het leren aan- en ontspannen van de benen-, buik- en bilspieren
4. Uitleg over de 'plas en poep fabriek'
5. Uitleg 'hoe te plassen en te poepen'
6. Plassen op de flowmetrie en echo residu
7. Huiswerkopdracht

### Het huiswerk voor de tweede week:

- Drink elke dag minstens 6 bekertjes.
- Ga door met het vaste plasschema.
- Noteer samen met je ouders alles netjes in het dagboek (deze week helpen je ouders je nog, maar volgende week moet je het alleen proberen). Doe bij elke plas de plas oefening.
- Luister goed of de plas er in een keer uitkomt.
- Doe elke dag de poepoefening.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

## Plasoefening: 'Goed plassen, meisjes'

Goed plassen begint met op tijd naar de wc gaan. Als je heel nodig moet, heb je namelijk geen tijd meer om na te denken over de 'nieuwe' manier van plassen.

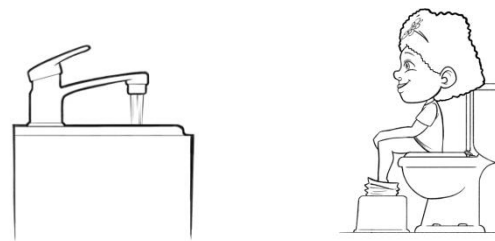
### Waarom moet je denken bij het zittend plassen

1. Ga op tijd naar de wc of op de tijden die je afgesproken hebt met de trainer.
2. Doe je de broek en onderbroek helemaal naar beneden.
3. Neem rustig de tijd.
4. Ga ontspannen zitten. Gebruik eventueel een brilverkleiner of krukje. Zijn je benen en billen helemaal slap? Trek je de schouders niet omhoog?
5. Als je goed ontspant, gaat de deur vanzelf open en kan de plas eruit komen. Denk hierbij aan een ballon: als je een opgeblazen ballon loslaat, loopt de ballon vanzelf leeg.



*Figuur 7 Denk aan ballon die leegloopt*

6. Het is de bedoeling dat de plas er in één keer helemaal uitkomt. Dit lukt het beste door:
  - Niet je buik in te trekken of met je buik te persen tijdens het plassen.
  - Helemaal ontspannen blijven zitten.
  - Soms is het handig om te luisteren hoe je plas eruit komt. De plasstraal moet een beetje lijken op een waterstraal die uit de kraan.



*Figuur 8 Luister hoe je plas eruit komt*

### De gouden regels voor het plassen:

1. Ga ontspannen zitten (of staan) en laat de plas vanzelf komen.
2. Stop je niet met plassen voordat de hele plas eruit is.
3. Probeer iedere keer als je naar de wc gaat deze plasoefening te doen.

### Vragenlijst vóór bezoek 3

Je bent nu twee weken bezig en morgen kom je weer op controle. Kijk samen met je ouders hoe het de afgelopen week is gegaan en vul de onderstaande vragen in.

Vind je het moeilijk om op vaste tijden naar de wc te gaan?

.....

Vind je de plasoefening moeilijk?

.....

Komt de plas er nu in een keer uit?

.....

Hoe vaak ben je deze week nat geweest?

Druppeltjes:....keer

Onderbroek nat:....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Hoeveel bekertjes heb je elke dag gedronken?

.....

Heb je elke dag genoeg kunnen poepen?

.....

Opmerkingen

### PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee	1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					



## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

### Bezoek 3: datum....

1. Tijd voor vragen
2. Bespreken van het huiswerk
3. Hoe gaat het met de 'plas- en poep oefening'?
4. Plassen op de flowmetrie en echo residu
5. Leren zelf op tijd te gaan
6. Huiswerkopdracht

#### Het huiswerk voor de derde week:

- Het is best veel werk om het dagboek goed bij te houden, maar probeer vol te houden!
- Drink elke dag minstens 6 bekertjes.
- Ga door met het vaste plassen schema. Je ouders mogen je pas sturen als je echt vergeten bent om naar de wc te gaan. Soms helpt het rijmpje: '1-2-3... moet ik wel of moet ik nie?'
- Als je vergeten bent om naar de wc te gaan, schrijf je dat op de lijst.
- Doe bij elke plas de plas oefening.
- Blijf ook letten op het poepen.
- Noteer zelf alles netjes in het dagboek. (Probeer zoveel mogelijk het boek zelf in te vullen. Je ouders mogen alleen nog helpen als je het vergeet.)
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

### Vragenlijst vóór bezoek 4

Morgen kom je weer op controle. Vul de onderstaande vragen in.

Vind je het moeilijk om uit jezelf naar de wc te gaan?  
.....

Welke tijden zijn het moeilijkst om zelf te onthouden?  
.....

Hoe vaak hebben je ouders je nog moeten sturen?  
.....

Vind je de plas oefening nog moeilijk?  
.....

Komt de plas er al in een keer uit?  
.....

Hoe vaak ben je deze week nat geweest?

Druppeltjes:....keer  
Onderbroek nat:....keer  
Bovenkleding nat: ....keer

Heb je elke dag 6 bekertjes gedronken?  
.....

Heb je elke dag genoeg kunnen poepen?  
.....

Opmerkingen.....

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoe- veel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoe- veel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

**Bezoek 4: datum....**

1. Tijd voor vragen
2. Bespreken van het huiswerk
3. Hoe gaat het met de 'plas- en poep oefening'?
4. Zelfstandig naar de wc gaan
5. Plassen op de flowmetrie en echo residu
6. Huiswerkopdracht

**Het huiswerk voor de vierde en vijfde week:**

- Ga op de vaste tijden naar de wc.
- Als het lukt gaan we de vaste tijden langzaam verminderen. Uiteindelijk willen we op ongeveer 6 tijden uitkomen.
- De eerste weken ben je veel gestuurd, nu mag je proberen dit steeds meer zelf te gaan doen.
- Als je vergeten bent om naar de wc te gaan, schrijf je dat op.
- Noteer zelf alles netjes in het dagboek. Ook wanneer je nat bent noteer je dit in het boek.
- Doe bij elke plas de plasoefening.
- Blijf letten op het poepen.
- Drink elke dag minstens 6 bekere.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

## Vragenlijst vóór bezoek 5

Morgen kom je weer op controle. Vul de onderstaande vragen in.

Vind je het moeilijk om uit jezelf naar de wc te gaan?

.....

Welke tijden zijn het moeilijkst om zelf te onthouden?

.....

Vind je de plasoefening nog moeilijk?

.....

Komt de plas er al in een keer uit?

.....

Hoe vaak ben je deze week nat geweest?

Druppeltjes: ....keer

Onderbroek nat: ....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Als je nog nat bent, schrijf hieronder op wanneer je nat was en hoe dit kwam.

.....

.....

Heb je elke dag 6 bekertjes gedronken?

.....

Heb je elke dag genoeg kunnen poepen?

.....

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee	1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					



## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoe- veel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoe- veel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

**Bezoek 5: datum....**

1. Tijd voor vragen
2. Bespreken van het huiswerk
3. Hoe gaat het met de 'plas- en poep oefening'?
4. Zelfstandig naar de wc gaan
5. Plassen op de flowmetrie en echo residu
6. Huiswerkopdracht

**Het huiswerk voor de zesde en zevende week:**

- Je bent op de helft van de training!  
De komende weken ga je op de moeilijke momenten op vaste tijden naar de wc en de rest van de dag als je aandrang voelt.
- Als je vergeten bent om naar de wc te gaan, schrijf je dat op.
- Noteer zelf alles netjes in het dagboek. Ook wanneer je nat bent noteer je dit in het boek.
- Doe bij elke plas de plasoefening.
- Blijf letten op het poepen.
- Drink elke dag minstens 6 bekera's.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

## Vragenlijst vóór bezoek 6

Morgen kom je weer op controle. Probeer de onderstaande vragen in te vullen.

Vind je het moeilijk om uit jezelf naar de wc te gaan?  
.....

Was je steeds op tijd bij de wc om te plassen?  
.....

Hoe vaak ben je deze week nat geweest?

Druppeltjes:....keer

Onderbroek nat:....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Als je nog nat bent, schrijf hieronder op wanneer je nat was en hoe dit kwam  
.....

Heb je elke dag 6 bekers gedronken?  
.....

Heb je elke dag genoeg kunnen poepen?  
.....

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee	1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					



## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol-schaal en hoeveelheid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

## PLAS- EN POEP DAGBOEK

Hoe ging het vannacht? (aankruisen)

<input type="checkbox"/> Hele plas in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Beetje in bed/luier gedaan <input type="checkbox"/> Paar druppels in bed/luier	<input type="checkbox"/> Alarmhorloge gebruikt <input type="checkbox"/> Medicatiegebruik
--	---

**Urineverlies:** 1=druppels, 2=onderbroek nat (scheutjes), 3=bovenbroek nat

**Poepen:** Nummer volgens Bristolschaal en veeg, beetje, middel of veel noteren

Tijd	Plassen		Urine verlies	Drinken	Poepen
	Gestuurd ja/nee	Geplast ja/nee			
			1-2-3	Kopje/ beker	Nummer Bristol- schaal en hoeveel- heid
Opstaan					
Voor school					
Pauze					
Voor avondeten					
Slapen					

### Bezoek 6: datum....

1. Tijd voor vragen
2. Bespreken van het huiswerk
3. Wat gaat er nog niet goed en wat kun je daaraan doen?
4. Doe je de plasoefening al automatisch?
5. Plassen op de flowmetrie en echo residu
6. Huiswerkopdracht

### Het huiswerk voor week acht, negen, tien en elf:

- De komende weken ga je op moeilijke momenten op vaste tijden naar de wc en de rest van de dag als je aandrang voelt.
- Elke avond kijk je of je de hele dag droog bent gebleven.
  - o Als je de hele dag droog was, hoef je niets te doen.
  - o Was je wel nat, dan vul je 3 dagen het dagboek in. Noteer zelf alles netjes in het dagboek. Na 3 dagen mag je opnieuw proberen te stoppen met het invullen van het dagboek.
- Blijf letten op het poepen en op het drinken.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

## Vragenlijst vóór bezoek 7

Morgen kom je weer op controle. Vul de onderstaande vragen in.

Hoeveel dagen ben je achter elkaar droog geweest?  
.....

Hoe is het de afgelopen tijd met het plassen gegaan?  
.....

Hoe vaak ben je deze weken nat geweest?

Druppeltjes:....keer

Onderbroek nat:....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Als je nog nat bent, schrijf hieronder op wanneer je nat was en hoe dit kwam.  
.....

Heb je elke dag 6 bekers gedronken?  
.....

Heb je elke dag genoeg kunnen poepen?  
.....

## Nat of droog?

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
-----	---------	-------	--------	-----------	---------------	-----------------

maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

## Nat of droog?

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
-----	---------	-------	--------	-----------	---------------	-----------------

maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						



## Nat of droog?

Dag                    Ochtend    Pauze            Middag    Na school    Voor het eten    Voor het slapen

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

## Nat of droog?

Dag                    Ochtend    Pauze            Middag    Na school    Voor het eten    Voor het slapen

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

## Bezoek 7: datum....

1. Tijd voor vragen
2. Bespreken van het huiswerk
3. Wat gaat er nog niet goed en wat kun je daaraan doen?
4. Doe je de plasoefening al automatisch?
5. Plassen op de flowmetrie en echo residu
6. De laatste huiswerkopdracht!

## Het huiswerk voor week twaalf, dertien, veertien en vijftien:

- We gaan langzaam proberen de lijsten af te bouwen.
- De komende weken ga je naar de wc als je voelt dat je moet plassen. Als je dat moeilijk vindt, mag je ook op vaste tijden naar de wc gaan.
- Elke avond kijk je of je de hele dag droog bent gebleven.
  - o Als je de hele dag droog was, hoef je niets te doen.
  - o Was je wel nat, dan vul je 3 dagen het dagboek in. Noteer zelf alles netjes in het dagboek. Na 3 dagen mag je opnieuw proberen te stoppen met het invullen van het dagboek.
- Blijf letten op het poepen en op het drinken.
- Vul de avond voordat je op controle komt bij de trainer de vragenlijst in.

### Vragenlijst vóór bezoek 8

Morgen kom je weer op controle. Vul de onderstaande vragen in.

Hoeveel dagen ben je achter elkaar droog geweest?  
.....

Heb je nog steeds minstens 6 bekertjes drinken genomen?  
.....

Hoe is het de afgelopen tijd met het plassen gegaan?  
.....

Hoe vaak ben je deze weken nat geweest?

Druppeltjes:....keer

Onderbroek nat:....keer

Bovenkleding nat: ....keer

Ben je tevreden met wat je bereikt hebt met de training?  
.....

Waarom wel/ niet:  
.....

### Nat of droog?

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

### Nat of droog?

Dag	Ochtend	Pauze	Middag	Na school	Voor het eten	Voor het slapen
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

### Nat of droog?

Dag                    Ochtend    Pauze            Middag    Na school    Voor het eten    Voor het slapen

maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

### Nat of droog?

Dag                    Ochtend    Pauze            Middag    Na school    Voor het eten    Voor het slapen

maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

### Evaluatie lijst training bezoek 1- 4

Deze lijst vult de trainer in na ieder bezoek, zodat jullie samen de voortgang kunnen bekijken.

Datum				
Medicatie				
Opdracht navertellen?				
Hoe is werkboek ingevuld?				
Flow: - Drang? - Volume - Residu - Curve				
UWI?				
Naar toilet gaan (%) - Zelfstandig - Sturen - Beide				

Urineverlies - Dag - Nacht (.../7)	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3
Aantal plassen per dag	.. max .. min .. gem			
Vochtintake (in bekertjes)				
Ontlasting - per week (W) - per dag (D) - consistentie				
Diversen				
Opdracht gehaald				

### Evaluatie lijst training bezoek 5- 8

Deze lijst vult de trainer in na ieder bezoek, zodat jullie samen de voortgang kunnen bekijken.

Datum				
Medicatie				
Opdracht navertellen?				
Hoe is werkboek ingevuld?				
Flow: - Drang? - Volume - Residu - Curve				
UWI?				
Naar toilet gaan (%) - Zelfstandig - Sturen - Beide				

Urineverlies - Dag	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3	..x gr 1 ..x gr 2 ..x gr 3
- Nacht (.../7)				
Aantal plassen per dag	.. max .. min .. gem			
Vochtintake (in bekerc)				
Ontlasting - per week (W) - per dag (D) - consistentie				
Diversen				
Opdracht gehaald				

## Afsluiting

Je bent nu klaar met de training. Hopelijk ben je tevreden over het resultaat. We maken een afspraak met je voor over een aantal maanden om te kijken of het resultaat goed blijft.

- Soms moeten we nog wat langer trainen. Het kan ook zijn dat we nog medicijnen moeten afbouwen, waardoor het langer duurt. Je krijgt dan nog aanvullende afspraken.
- Als je 's nachts nog problemen hebt, krijg je nog een afspraak om hiervoor een training te starten.

## Wat te doen als het mis gaat?

Soms kan je een terugval krijgen.

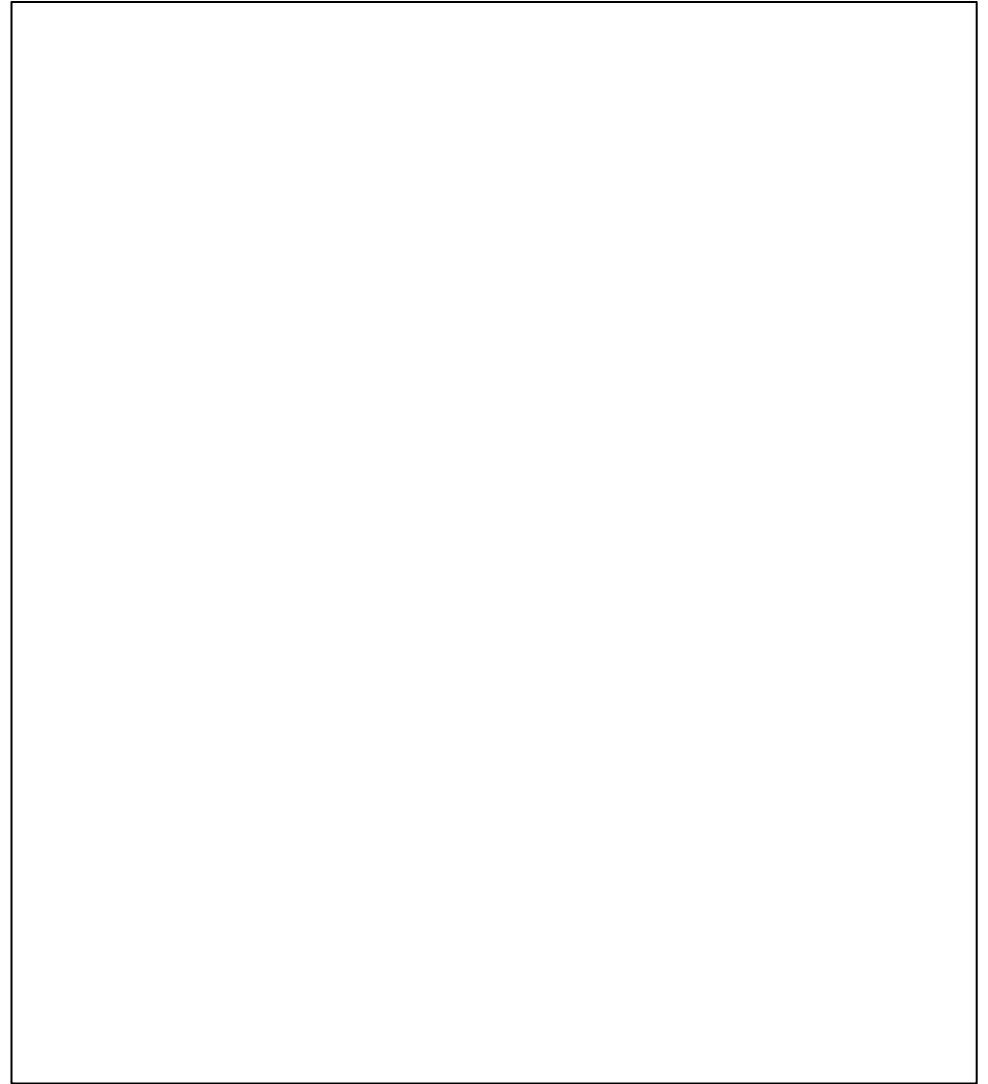
Houd dan ook weer 3 dagen een dagboek bij.

- Als je na 3 dagen bijhouden weer droog bent, dan was je misschien vergeten om op tijd naar de wc te gaan. Let in het vervolg goed op zodat je steeds 6x per dag gaat plassen.
- Als je netjes 6x per dag gaat plassen en toch nog nat bent, heb je misschien een blaasontsteking. Breng de urine naar de huisarts of de polikliniek voor een urineonderzoek. Probeer zo goed mogelijk te plassen en drink een beetje extra. Is er geen sprake van een infectie en blijf je toch nat? Maak dan een afspraak met de uroloog of trainer om het probleem te bespreken.

Let steeds goed op of je wel elke dag genoeg ontlasting hebt, want ook obstipatie kan er de oorzaak van zijn dat het (weer) misgaat!



**Ruimte voor uw notities**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies the right half of the page.

## Adres

Polikliniek Kinder en Jeugdigen  
route 787  
gebouw Vrouw en kind  
begane grond

## Contact

Afdeling Urologie  
Contact voor medische en verpleegkundige vragen:  
polikliniek Urologie  
024-361 38 03