



PLASTRAINING ofwel **BLAASTRAINING**:

Doel van de plastraining is het beheersen van de plasreflex waardoor minder vaak toilet bezoek nodig is en de blaascapaciteit wordt vergroot.

Als uit de 24-uurs plaslijst blijkt dat vaak (meer dan 8x) en met kleine porties (minder dan 300 ml) wordt geplast bij een normale vochtinname van 1500 tot 2000 ml, dan kan plastraining zinvol zijn.

Bij snelle aandrang is het van belang rustig te blijven en u concentreren om het aandrang gevoel te onderdrukken. Dit gaat beter als u de algemene bekkenbodemoefeningen beheerst en u de bekkenbodemspieren bewust kunt aanspannen.

Probeer met behulp van een 24-uurs plaslijst het tijdstip tussen toiletbezoeken uit te stellen. Streef ernaar elke 3 dagen de aandrang 20 minuten uit te stellen tot u een periode van 3 uur kunt overbruggen. Probeer plaggewoontes af te leren door bijvoorbeeld bij thuiskomst niet direct naar het toilet te gaan maar door middel van bekkenbodemoefeningen de aandrang uit te stellen. Of als u aandrang krijgt, terwijl u kort tevoren naar het toilet bent geweest, door afleiding of bekkenbodemoefeningen het plastijdstip uit te stellen.

Maak na 4 en 8 weken de balans op door de plaslijsten te vergelijken. Kijk naar veranderingen in plasmomenten en blaascapaciteit. Zichtbare vorderingen helpen u te motiveren om de ingeslagen weg te vervolgen. **SUCCES!**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet deze met uw arts of continëntie-verpleegkundige van het KCIV te bespreken.

Meer informatie is te vinden op **www.uro.nl/kcivlimburg**