

Basisurotherapie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
BASISRICHTLIJNEN VAN UROTHERAPIE	4
NUT VAN EEN PLASDAGBOEK	9
BOODSCHAP AAN DE OUDERS	10
CONTACTGEGEVENS	10

Uw kind is momenteel in behandeling op onze raadpleging voor een plasprobleem. Deze informatiebrochure geeft een overzicht van basisurotherapie en hoe deze therapie kan helpen bij plasproblemen.

Basisurotherapie omvat een reeks adviezen om de blaas- en plasfunctie te verbeteren. Ze is speciaal ontwikkeld voor kinderen met plasproblemen, zoals **incontinentie overdag en/of 's nachts**, een **overactieve blaas** of **plasmoeilijkheden**.

Door educatie te combineren met aanpassingen in dagelijkse gewoonten, helpt deze therapie om **gezonde plsgewoonten** te ontwikkelen. Dit kan de controle over het plassen verbeteren en de levenskwaliteit verhogen.



BASISRICHTLIJNEN VAN UROTHERAPIE

Drink elke dag voldoende water

Als we genoeg water drinken, blijven onze blaas en nieren overdag actief.

Onze nieren filteren de afvalstoffen uit ons lichaam en maken hier urine van. Onze blaas slaat deze urine dan op tot we de drang krijgen om te gaan plassen.

Doel: ml per dag (minstens 30ml/kg)

Het is belangrijk om gespreid over de dag te drinken en er niet pas na school mee te beginnen. Rond 16 uur moet je kind al ongeveer drie vierde van de dagelijkse vochtbehoefte gedronken hebben.

We geven hier een geheugensteuntje mee.

Voormiddag			Namiddag	
Ontbijt	Eerste speeltijd	Lunch	Tweede speeltijd	Avondeten
				
2 glazen	1 glas	2 glazen	1 glas	1 glas

Stop één uur voor je gaat slapen met drinken.

Probeer het avondmaal dus ook niet te laat te nuttigen.



- Probeer **koolzuurhoudende en suikerrijke dranken** te vermijden (bv. frisdranken, bruiswater). Plat water is het allerbeste voor onze blaas.
- Vermijd **zuivelproducten**, zoals melk, yoghurt en kaas, voor het slapengaan. Dit zijn eiwitrijke producten die de urineproductie 's nachts stimuleren.
- Dranken op basis van **cafeïne**, zoals cola, energiedranken of koffie, kan je ook het best vermijden. Cafeïne stimuleert de nieren waardoor deze op korte tijd meer urine aanmaken en de blaas zich sneller vult. Klachten van broek- of bedplassen kunnen hierdoor toenemen.
- Vermijd 's avonds **voedingsmiddelen die veel vocht bevatten** en/of de nieren stimuleren om op korte tijd veel urine aan te maken (bv. komkommer, watermeloen, druiven).

Voldoende water drinken is niet altijd makkelijk, daarom **enkele tips** die kunnen helpen:

- ✿ Zet **markeringen op de drinkfles**. Zo weet je kind wanneer het moet drinken en hoeveel.
- ✿ Voeg een **smaakje** toe, zoals grenadine of citroen. Er bestaan ook drinkflessen waarbij er een **geur** aan de dop wordt toegevoegd (bv. van het merk air up®).
- ✿ Een drinkfles met een rietje drinkt vlotter.



Ga tijdig plassen

Je kind gaat het beste plassen om de **twee à drie uur**, zelfs al voelt het nog niet dat hij of zij moet gaan.

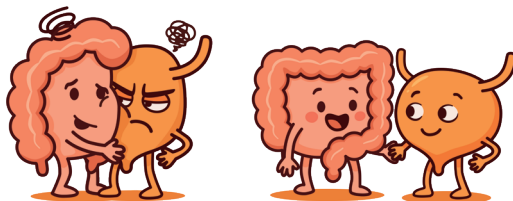
Dat betekent dat je kind volgende momenten gaat plassen:

Voormiddag			Namiddag			
Opstaan	Eerste speeltijd	Lunch-pauze	Tweede speeltijd	Na school	Na avond-eten	Voor slapengaan
						

Als je kind het moeilijk vindt om deze momenten te onthouden of te respecteren, probeer dan de leerkracht te betrekken. Die kan je kind eraan helpen herinneren om naar het toilet te gaan. Je kan daarnaast ook kiezen voor een trilhorloge, dat om de twee à drie uur ingesteld kan worden. Wanneer het horloge trilt aan de pols van het kind, herinnert dit je kind eraan om te gaan plassen. Andere leerlingen of familieleden worden niet gehinderd door dit trilsignaal.

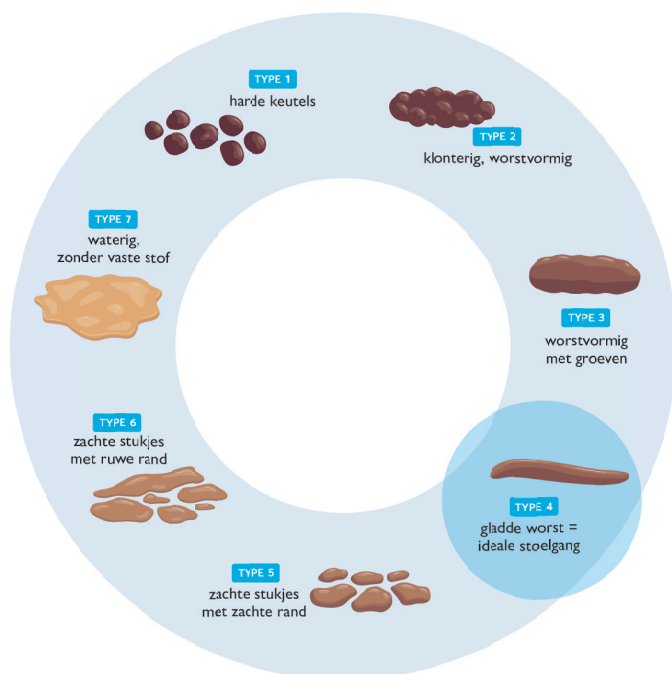
Stoelgangspatroon

Een goede blaaswerking gaat hand in hand met een goede darmwerking. Wanneer er sprake is van constipatie of moeilijkheden bij het maken van stoelgang, wordt het aangeraden om dit probleem eerst op te lossen.



We maken idealiter één keer per dag stoelgang en nemen hier ook even onze tijd voor. Er zijn **enkele richtlijnen om een goed stoelgangspatroon te garanderen**:

- Drink elke dag voldoende water
- Eet veel vezels (bv. kiwi, noten, bruin brood, groenten)
- Eet niet te veel voeding die je kan constiperen (bv. melk, chocolade, bananen)
- Beweeg voldoende
- Neem een goede toilethouding aan
- Idealiter maak je vanaf vijftien minuten na elke hoofdmaaltijd tijd om naar het toilet te gaan. Op dit moment treedt nl. de gastro-colische reflex op, die het evacueren van stoelgang kan ondersteunen.





Om goed te kunnen **leegplassen**:

- ✿ Laat je broek tot op je enkels zakken. (thv knieën geeft spanning thv de bekkenbodem)
- ✿ Ga zitten met een rechte rug, licht vooroverbuigend.
- ✿ Ondersteun de voeten. Als je kind niet met de voeten plat op de grond staat, raden we aan om een voetenbankje te gebruiken.
- ✿ Pers niet. Adem rustig in en uit.
- ✿ Neem je tijd. Denk je dat je klaar bent? Blijf dan nog even zitten en tel langzaam tot tien.
- ✿ Ook als jongen ga je best **zitten** bij het plassen.

Om goed **stoelgang te maken**:

- Probeer je knieën hoger te zetten, door een bankje te gebruiken
- Neem een ontspannen, iets wat doorgezakte houding aan
- Vermijd te grote afleidingen zoals tablets, een ontspannend boek kan eventueel wel.
- Een verkleinbril kan aangewezen zijn als je kind het gevoel heeft met zijn billen in het toilet te zakken



Deze video toont
het goede voorbeeld:



Goede stoelgangshouding

Hygiëne

- ☆ Gebruik geen zeep om je vagina of penis te wassen. Enkel en alleen met water wassen is aangeraden.
- ☆ Gebruik de juiste veegtechniek na het maken van stoelgang: van voor naar achter. Op deze manier voorkom je urineweginfecties.
- ☆ Zowel jongens als meisjes na het plassen droogdeppen.

NUT VAN EEN PLASDAGBOEK

In aanloop naar de volgende consultatie, is het handig om een plasdagboek bij te houden. Dat wordt jullie uitgelegd en meegegeven tijdens de raadpleging. Probeer dit zo zorgvuldig mogelijk in te vullen. Het zijn belangrijke gegevens die het verloop van de behandeling bepalen.



BOODSCHAP AAN DE OUDERS

- ❁ **Een leuk beloningssysteem kan helpen.** Beloon je kind daarbij onmiddellijk. Dat hoeft niet per se met een duur cadeau te zijn. Een leuk uitstapje, je kind eens laten kiezen wat jullie gaan eten of jullie eens samen verkleden kan ook zeker al voldoende zijn. De motivatie van je kind is belangrijk.
- ❁ **Straffen helpt niet!** Je kind kan er niet aan doen dat hij of zij af en toe een ongelukje heeft. Dit is een probleem dat zichzelf ook heel vaak oplost, alleen weten we niet wanneer. Door deze therapie op te starten helpen we jullie alvast al wat op weg.

NUTTIGE LINKS



Plaspraat

De missie van vzw Plaspraat? Het taboe rond plasproblemen doorbreken door de kennis hierover te verbeteren.

Ze proberen de nood aan medische zorg te voorkomen door normaal plas- en drinkgedrag te bevorderen.

Meer info: www.plaspraat.be.

CONTACTGEGEVENS

Binnen UZ Leuven

- Verpleegkundig consulent kinderurologie
Jolien Delestinne
E-mail: zorgteam.kinderurologie@uzleuven.be
Tel.: 016/ 34 60 46
- Gespecialiseerde bekkenbodempkinesithérapie
Lizelotte Vandeplas
E-mail: madtherapietoren@uzleuven.be
Tel.: 016/ 33 87 99

Buiten UZ Leuven

Zoek je graag een gespecialiseerde kinesietherapeut in jouw buurt?
Je vindt een overzicht via www.bicap.be.



© mei 2025 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst urologie in samenwerking met de dienst communicatie.

Met dank aan Lemmens Design voor de medische tekening pagina 6.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701813.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

 myNEXUZhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexushealth.com
of download de app

