

### **3. Alles wat je moet weten over poepen en plassen: hypoactieve blaas**

Als je lang op de verkeerde manier plast, krijg je een niet actieve blaas. Met een moeilijk woord heet dat een hypoactieve blaas, ook wel 'luie blaas' genoemd.

#### **Wat gebeurt er bij een hypoactieve blaas?**

Meestal herken je de seintjes van je blaas helemaal niet meer. Je weet dus niet wanneer je aandrang hebt. Vaak moet iemand anders tegen je zeggen dat je naar de wc moet. Het is dan moeilijk om te plassen, zelfs als je blaas vol is. Om te plassen pers je met je buik mee. Net alsof je moet poepen. Het duurt dan nog best lang voordat je hele blaas leeg is. Doordat je steeds je plas ophoudt, wordt je sluitspier moe. Die span je steeds maar aan. Daardoor verlies je vaak overdag, maar ook soms 's nachts een beetje plas.

Ook is er meer kans dat je een urineweginfectie krijgt. Als je de blaas niet goed leeg plast, blijft er plas achter in de blaas. De kans op infectie is dan groter.

Als je te lang je blaas ophoudt kan het zijn dat je blaas zo uitgerekt raakt dat hij zichzelf niet meer leeg kan knijpen. Je loopt dan de kans dat je moet starten met katheteriseren. Katheteriseren is je blaas legen met behulp van een slangetje. Om dit te voorkomen is het heel belangrijk dat je vaak genoeg gaat plassen.

#### **Adviezen om goed te kunnen plassen**

##### ***1. Hoe zit je goed op het toilet?***

Je houding tijdens het plassen:

- Zit rechtop en toch goed ontspannen
- Je buik is slap
- Voeten plat op de grond, zo nodig op een voetenbankje
- Benen uit elkaar, broek en onderbroek op de enkels
- De plas vanzelf laten komen, dus niet persen.
- Als je een beetje blaast, met slappe wangen lukt het beter om niet te persen
- Neem rustig de tijd en luister of je plas in één keer eruit komt

Ook voor jongens geldt, dat ze bij voorkeur zittend plassen. Als het toch een keer nodig is om staand te plassen, dan zo:

- rechtop, zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen)
- de voeten plat en knieën licht gebogen (knieën mogen tegen de wc steunen)
- de broek en onderbroek tot op de enkels
- niet knijpen in je plasser



## **2. Wanneer ga je plassen?**

- Let goed op de seintjes van je blaas. Bedenk iedere keer dat je een seintje krijgt of het 'echt' is of 'nep'. Wanneer het een echt seintje is, ga dan naar de wc. Blijf goed opletten.
- Probeer het verschil te leren voelen van een lege of een volle blaas. Als je namelijk kunt voelen of je blaas vol of leeg is, weet je precies wanneer je naar de wc moet. Namelijk als je blaas tussen halfvol en vol is.

## **3. Hoe vaak ga je plassen?**

- Het beste is als je elke dag zeven keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en twee keer 's avonds.
- Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat je genoeg drinkt: dat zijn 7 of 8 bekertjes per dag.

## **Spelregels**

### ***Einde van de dag***

Aan het einde van de dag bekijk je samen met je vader of moeder hoe de training is gegaan. Zij tekenen in het laatste vakje op de lijst een D als je droog bent gebleven en een N als je nat was en je ouders schrijven er ook iets bij. Maak er een wedstrijd van om zoveel mogelijk droge dagen te halen.

### ***Hulp van anderen***

Alle kinderen kunnen wel een beetje hulp gebruiken. Anderen mogen jou helpen door onze geheime code tegen je te zeggen. De code is '1, 2, 3' en jij denkt dan bij jezelf 'Moet ik wel, of moet ik niet?' Je moet dan goed voelen en nadenken. Dan beslis je pas of je wel of niet gaat plassen. Als je niet goed voelt of je moet plassen, kijk dan op je lijst of je die dag al vaak genoeg hebt geplast. Probeer ook te bedenken hoe laat je voor het laatst hebt geplast.

### ***Help jezelf met opletten***

Als je het moeilijk vindt steeds aan de training te denken, kun je jezelf een LET-OP teken geven. Je kunt bijvoorbeeld een trainingsarmbandje maken, iets op je hand schrijven (bijvoorbeeld '1, 2'3') of een trainingsveter in je schoen doen. Telkens wanneer je het LET-OP teken ziet, denk je aan de training en weet je weer waar je op moet letten.

## ***Telefonisch contact met de verpleegkundig specialist***

Tijdens de training word je regelmatig gebeld door de VS. Zij bespreekt met jou de lijsten. Zorg dat je de lijsten dan bij de telefoon hebt liggen. Je bespreekt dan hoe het is gegaan en samen beslis je hoe het verder gaat.

### ***Terugkomen naar het ziekenhuis***

Na een aantal weken thuis trainen kom je weer naar het ziekenhuis voor controle. Neem dan de lijsten die je thuis hebt bijgehouden mee. Samen met de VS bekijk je hoe het is gegaan en je overlegt hoe je verder gaat. Wanneer je naar het ziekenhuis komt is het belangrijk dat je een plas doet op de computer-wc. Zorg dus dat je naar het ziekenhuis komt met een volle blaas.

*Lees de spelregels regelmatig door, zodat je weet wat je aan het leren bent.*

## **Medicijnen bij een hypo-actieve blaas**

Als je blaasproblemen hebt, zijn er verschillende soorten medicijnen. In overleg met de kinderarts of verpleegkundig specialist wordt bekeken of en welke medicijnen je nodig hebt.

### ***Antibiotica***

Antibiotica werken tegen bacteriën die urineweginfecties veroorzaken. Als je een urineweginfectie hebt, krijg je antibiotica. Meestal is dat een kuur, dat betekent dat je de antibiotica een korte tijd moet innemen. Je krijgt hiervoor een recept. Blijf je toch last houden van urineweginfecties dan krijg je onderhoudsbehandelingen met antibiotica. Dit zorgt ervoor dat de infecties niet telkens terugkomen. Dan gebruik je dus voor langere tijd antibiotica.

- Neem antibiotica in volgens de aanwijzingen op het recept
- Volg de aanwijzingen die op de bijsluiter staan
- Je moet de kuur altijd helemaal afmaken.

### ***Meest voorkomende bijwerkingen***

- Overgevoeligheid van de huid (Jeuk, rode vlekken)
- Misselijkheid
- Overgeven
- Diarree
- Hoofdpijn

Heb je veel last van deze bijwerkingen? Overleg dan met de kinderarts of verpleegkundig specialist.

### **Laxantia**

Laxeermiddelen zorgen ervoor dat je gemakkelijker kan poepen. Dit kan door te zorgen dat de poep zachter is en door de darm te stimuleren om wat harder te werken.

Er zijn verschillende soorten laxeermiddelen. In overleg met de kinderarts/ verpleegkundig specialist wordt besloten welk laxeermiddel en hoeveel je van dit middel moet gebruiken.

### ***Soorten laxeermiddel***

1. Macrogolum: Dit is een poeder dat er voor zorgt dat er meer water in je darmen blijft. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en heeft het wat meer volume. Dit stimuleert de darmbewegingen. Het poeder is er in verschillende soorten en smaken.
2. Bisacodyl / dulcodruppels: Dit is een medicijn dat de darm prikkelt en de darmbewegingen stimuleert. Ook zorgt het er voor dat er meer vocht in de ontlasting blijft.

## **Heb je nog vragen?**

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Blijf er niet mee zitten. Schrijf je vragen op zodat je ze niet vergeet en bespreek ze dan met je dokter of de verpleegkundig sepcialist.

*illustraties: Belinda Jordens ©*

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: donderdag 29 juli 2021