

**Urologie**

# **Blaastraining**



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

Uw behandelend arts heeft voorgesteld dat u blaastraining gaat volgen omdat u last hebt van één of meer van onderstaande blaasklachten:

- Vaak plassen (vaker dan 7 keer per dag).
- Loze aandrang (het voelt alsof u moet plassen, maar in werkelijkheid is dat niet zo, of u plast maar een klein beetje).
- De plas moeilijk kunnen ophouden bij aandrang.
- Urineverlies bij aandrang.

## **De blaastraining**

### **Doel**

U leert anders om te gaan met de signalen van de blaas. De training helpt u om:

- De tijd tussen 2 toiletbezoeken te verlengen.
- De blaasinhoud te vergroten.
- Het gevoel van aandrang te controleren, maar daarbij de plas ook weer niet te lang op te houden.

### **Vóór de training**

Voordat u met de training begint, houdt u een paar dagen in een mictielijst (plasdagboek) bij hoeveel u plast.

### **Tijdens de training**

- Bij de eerste afspraak worden uw klachten besproken en krijgt u uitleg over de werking van de urinewegen. Samen met de verpleegkundige stelt u een behandelplan op.
- U leert om goed (uit) te plassen, op een goede manier de plas uit te stellen en de inhoud van de blaas te vergroten.
- Er wordt regelmatig een uroflowmeting gedaan om te controleren hoe het plassen gaat. Zie de folder: Uroflowmetrie.
- U houdt 1 dag per week in een dagboek bij hoeveel u drinkt en plast en hoe vaak u ontlasting hebt. Dit dagboek wordt gebruikt om te kijken of en hoe het plassen vooruit gaat.
- Als het nodig is, kunnen er andere deskundigen bij de training worden betrokken (bijvoorbeeld een fysiotherapeut voor het oefenen van de bekkenbodemspieren).
- Soms schrijft uw arts medicijnen voor die ervoor zorgen dat de blaas rustiger wordt en de loze plasdrang afneemt. Zo kan de blaas meer en langer de urine opslaan.

## **Drinken**

- Goed (blijven) drinken is belangrijk. Het advies is minstens 1½ tot 2 liter per dag, zeker op warme dagen en na lichamelijke inspanning. Deze hoeveelheid kunt u het beste over de dag verdelen.
- Probeer het drinken van koffie, thee, koolzuurhoudende dranken en alcoholische dranken (vooral bier) zoveel mogelijk te beperken. Deze dranken kunnen de blaas irriteren.
- Als u er 's nachts vaak uit moet om te plassen, is het verstandig om na 20:00 uur niets meer te drinken.

## **Opvangmateriaal**

Het kan zijn dat u in het begin van de training last krijgt van wat urineverlies of dat het bestaande urineverlies nog wat toeneemt. Dit kan gebeuren omdat u tijdens de training misschien meer moet gaan drinken of dat u de plas langer moet ophouden dan u gewend was. Dit zal in het begin niet altijd lukken. Als het nodig is, kunt u daarvoor opvangmateriaal gebruiken. De verpleegkundige kan u hierin adviseren.

## **Ontlasting**

Als de darmen vol zijn, gaat het plassen moeilijker. Als u (regelmatig) last hebt van verstopping, kunnen onderstaande adviezen helpen:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijd over.
- Begin de dag met een goed ontbijt om de werking van de darmen op gang te brengen.
- Eet voeding met veel vezels, zoals groente, fruit, noten, peulvruchten en volkoren producten.
- Drink voldoende, tenminste 1,5 tot 2 liter per dag.
- Beweeg voldoende, bij voorkeur een half uur per dag.

## **Tenslotte**

Blaasklachten en verkeerde plasgewoontes ontstaan vaak in de loop van maanden of jaren. Om de blaas beter onder controle te krijgen, is geduld, tijd en doorzettingsvermogen nodig. De meeste mensen merken binnen 2 weken al wat verbetering, maar het kan wel 3 maanden of langer duren om de controle over de blaas terug te krijgen.

## Contact

Hebt u nog vragen?

De polikliniek Urologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:00 uur.

T: 0515 – 48 84 00.

**Antonius Ziekenhuis**  
Bolswarderbaan 1, Sneek  
T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord  
T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord  
T 0527 - 48 87 77

**Thuiszorg Zuidwest Friesland**  
Bolswarderbaan 3, Sneek  
T 0515 - 46 11 00

[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)