

## Råd for blæretrening

### Til Foreldre:

Blæretrening er basisen i all behandling av barn med tisseproblemer på dagtid. Målet er at barnet skal tisse hyppig, regelmessig og fullstendig og derigjennom lære å kjenne tissetrang og ta kontroll over blæren og tissingen.

Til \_\_\_\_\_

### Hva skal du gjøre?

1. **Gå på do** og tiss når du kjenner trang, aldri gå og "hold" deg.
2. **Tiss til faste tider**, selv om du ikke kjenner trang. Hvor lang tid det skal gå mellom hver gang du tisser avtaler du med helsesøster, uroterapeuten eller lege
  - ❖ Den letteste delen av jobben er å tisse rett etter at du har stått opp, og like før du legger deg
  - ❖ For resten av dagen må du velge faste tider.
  - ❖ Tissetidene må være tilpasset dine rutiner på skolen, SFO, hjemme og dine fritidsaktiviteter. Sett deg ned med mamma og pappa og lag en plan.
  - ❖ Det er ikke lett å huske klokkeslett. Derfor bør tissetidene knyttes til bestemte rutiner i hverdagen.
  - ❖ Du må skrive de avtalte tidene på et skjema som du lærer deg utenat, eller som du har med deg. Du kan bruke vårt skjema eller lage ditt eget.
  - ❖ Det er ditt ansvar å passe tidene. Mamma, pappa, lærer på skolen eller SFO leder kan gjerne hjelpe deg å huske tidene, **men de kan ikke gå på do for deg!**
3. **Prøv å tisse på riktig måte slik at du tømmer blæren**
  - ❖ Ta deg god tid, dette er viktig, alt annet kan vente!
  - ❖ Sitt godt på doen med beina på gulvet eller på en skammel. Hvis du står, må du ta buksene helt ned.
  - ❖ Øv på å slappe godt av, og la tisset renne av seg selv.

PS. Til mamma og pappa: dette må ikke bli et mas, nøkkelord er pedagogikk og psykologi!

Lykke til