

## Houd-het-droogkalender

Met de training heb je geleerd:

- hoe je moet plassen (ontspannen)
- wanneer je moet plassen (goed voelen)
- hoe vaak je moet plassen (ongeveer 7 keer per dag).

Deze kalender kan je helpen om droog te worden. Het is handig om deze kalender op de deur van de wc te plakken met een stift erbij.

## Houd-het-droogkalender

Met de training heb je geleerd:

- hoe je moet plassen (ontspannen)
- wanneer je moet plassen (goed voelen)
- hoe vaak je moet plassen (ongeveer 7 keer per dag).

Deze kalender kan je helpen om droog te worden. Het is handig om deze kalender op de deur van de wc te plakken met een stift erbij.

## Wanneer een vlaggetje?

Als je 's ochtends opstaat, doe je altijd eerst een plas. Je mag daarvoor al een vlag tekenen op de kalender.



- Wanneer je aan het spelen bent en je voelt dat je moet plassen, ga je direct naar de wc! Want je denkt bij jezelf: 'Ik kan maar beter even gaan plassen dan dat ik nat word.' Nadat je naar de wc bent geweest, teken je een vlag op je lijst.
- Wanneer je op school moet plassen, mag je altijd naar de wc. Dat hoef je niet aan de juf of meester te vragen. Als je weer thuis bent, mag je hiervoor je vlag(gen) tekenen.

Op de wc denk je aan:

- rechtop zitten, voeten op de grond of op een bankje
- buik slap houden
- wachten tot de plas komt (niet persen)
- in één keer leeg plassen (luister of je plas in één keer komt).

## Wanneer een vlaggetje?

Als je 's ochtends opstaat, doe je altijd eerst een plas. Je mag daarvoor al een vlag tekenen op de kalender.



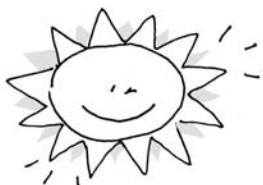
- Wanneer je aan het spelen bent en je voelt dat je moet plassen, ga je direct naar de wc! Want je denkt bij jezelf: 'Ik kan maar beter even gaan plassen dan dat ik nat word.' Nadat je naar de wc bent geweest, teken je een vlag op je lijst.
- Wanneer je op school moet plassen, mag je altijd naar de wc. Dat hoef je niet aan de juf of meester te vragen. Als je weer thuis bent, mag je hiervoor je vlag(gen) tekenen.

Op de wc denk je aan:

- rechtop zitten, voeten op de grond of op een bankje
- buik slap houden
- wachten tot de plas komt (niet persen)
- in één keer leeg plassen (luister of je plas in één keer komt).

## Wanneer een zonnetje?

Als je goed oplet en voldoende vlaggen haalt, heb je de meeste kans dat je droog blijft. Elke keer dat je een ochtend of middag droog bent gebleven, teken je een zonnetje op de kalender. Ben je bijvoorbeeld als je woensdagmiddag uit school komt, nog helemaal droog, dan mag je een vrolijk zonnetje tekenen in het vakje van woensdagochtend.



Je moet zelf goed voelen wanneer je naar de wc gaat. Je vader of moeder mag je niet sturen, maar mag wel helpen door te vragen '1-2-3?' En jij denkt dan bij jezelf: 'Moet ik wel of moet ik niet?'

Als je flink veel zonnnetjes hebt, ben je op de goede weg. Zeg maar tegen je ouders dat je probeert zo veel mogelijk zonnnetjes op de kalender te tekenen.

## Wanneer een zonnetje?

Als je goed oplet en voldoende vlaggen haalt, heb je de meeste kans dat je droog blijft. Elke keer dat je een ochtend of middag droog bent gebleven, teken je een zonnetje op de kalender. Ben je bijvoorbeeld als je woensdagmiddag uit school komt, nog helemaal droog, dan mag je een vrolijk zonnetje tekenen in het vakje van woensdagochtend.



Je moet zelf goed voelen wanneer je naar de wc gaat. Je vader of moeder mag je niet sturen, maar mag wel helpen door te vragen '1-2-3?' En jij denkt dan bij jezelf: 'Moet ik wel of moet ik niet?'

Als je flink veel zonnnetjes hebt, ben je op de goede weg. Zeg maar tegen je ouders dat je probeert zo veel mogelijk zonnnetjes op de kalender te tekenen.

## Wanneer een wolkje?

En heb je het per ongeluk een keer niet droog gehouden?  
Als de plek groter is dan een twee-euromuntstuk, teken je  
op de kalender een wolkje. Volgende keer beter.



## Wanneer een wolkje?

En heb je het per ongeluk een keer niet droog gehouden?  
Als de plek groter is dan een twee-euromuntstuk, teken je  
op de kalender een wolkje. Volgende keer beter.



## Bellen met de kinder- continentieverpleegkundige

In het ziekenhuis hebben we afgesproken dat je gaat bellen  
of mailen. Je belt of mailt zelf naar de trainster om te  
vertellen hoe het gaat. Als je dan belt, zorg dan dat je deze  
kalender voor je neus hebt liggen.

Veel succes !!!

## Bellen met de kinder- continentieverpleegkundige

In het ziekenhuis hebben we afgesproken dat je gaat bellen  
of mailen. Je belt of mailt zelf naar de trainster om te  
vertellen hoe het gaat. Als je dan belt, zorg dan dat je deze  
kalender voor je neus hebt liggen.

Veel succes !!!

Teken voor elke plas een vlag en voor elke droge dag een zonnetje. Is dit niet gelukt, dan een wolkje. Veel succes !

	Ochtend	Middag	Droge dag
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Teken voor elke plas een vlag en voor elke droge dag een zonnetje. Is dit niet gelukt, dan een wolkje. Veel succes !

	Ochtend	Middag	Droge dag
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Teken voor elke plas een vlag en voor elke droge dag een zonnetje. Is dit niet gelukt, dan een wolkje. Veel succes !

	Ochtend	Middag	Droge dag
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Teken voor elke plas een vlag en voor elke droge dag een zonnetje. Is dit niet gelukt, dan een wolkje. Veel succes !

	Ochtend	Middag	Droge dag
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			