



## **Colofon**

Deze trainingsmap is een uitgave van het Zaans Medisch Centrum met dank aan de kinderincontinentieteams van de Alysis zorggroep Arnhem/Zevenaar en het Deventer Ziekenhuis. Niets uit deze folder mag zonder toestemming en bronvermelding gekopieerd of gebruikt worden.

## **Inhoud**

- 1. De Training**
- 2. Obstipatie bij plasproblemen**
- 3. De Plasfabriek**
- 4. Blaastraining adviezen voor ouders**
- 5. Adviezen voor uw rol als supporter**
- 6. Wat te doen bij problemen**
- 7. Medicatie tijdens training**
- 8. De Plaswekker**
- 9. Telefonisch contact met je trainer**

## **Inleiding**

Deze map is voor kinderen die gaan trainen omdat zij blaasproblemen hebben. Sommige kinderen plassen te weinig en andere kinderen plassen juist te veel. Als je ook nog natte broeken hebt en/of in je bed plast, is dat extra vervelend.

Tijdens de training oefen je om droog te worden. Samen met de trainster kijk je hoe je plast en leer je om je blaas helemaal leeg te plassen. Dat is belangrijk om droog te blijven en om (eventuele) blaasontstekingen te voorkomen. Natuurlijk moet je ook leren wannéér je nu precies moet gaan plassen. Je leert goed te voelen hoeveel plas er in je blaas zit. Tenslotte letten we op hoe vaak je plast. In deze map zitten alle papieren die je nodig hebt om goed te kunnen trainen. Jouw trainster helpt je erbij.

**De map is van jou, dus zorg ervoor dat je naam erop staat. En neem hem altijd mee als je naar het ziekenhuis komt.**

## **1. De Training**

Er zijn een aantal mogelijkheden:

- Je doet de training thuis  
Als je op de polikliniek bent, krijg je van de trainer allerlei opdrachten mee die je thuis moet doen. Zij spreekt met je af dat zij jou regelmatig belt, zodat je kunt vertellen hoe de training thuis gaat. Na een paar weken kom je terug op de polikliniek. Jullie kijken dan samen hoe het is gegaan. Wanneer we meer informatie willen over jouw blaasprobleem, kom je in de plasklas.
- De plasklas in het ziekenhuis  
De plasklas duurt een dagdeel. Tijdens de plasklas is het de bedoeling dat je enkele plassen doet op de flowmeter (computer-wc). Verder krijg je uitleg over je blaasprobleem en maken we een plan over hoe je hier thuis aan gaat werken.

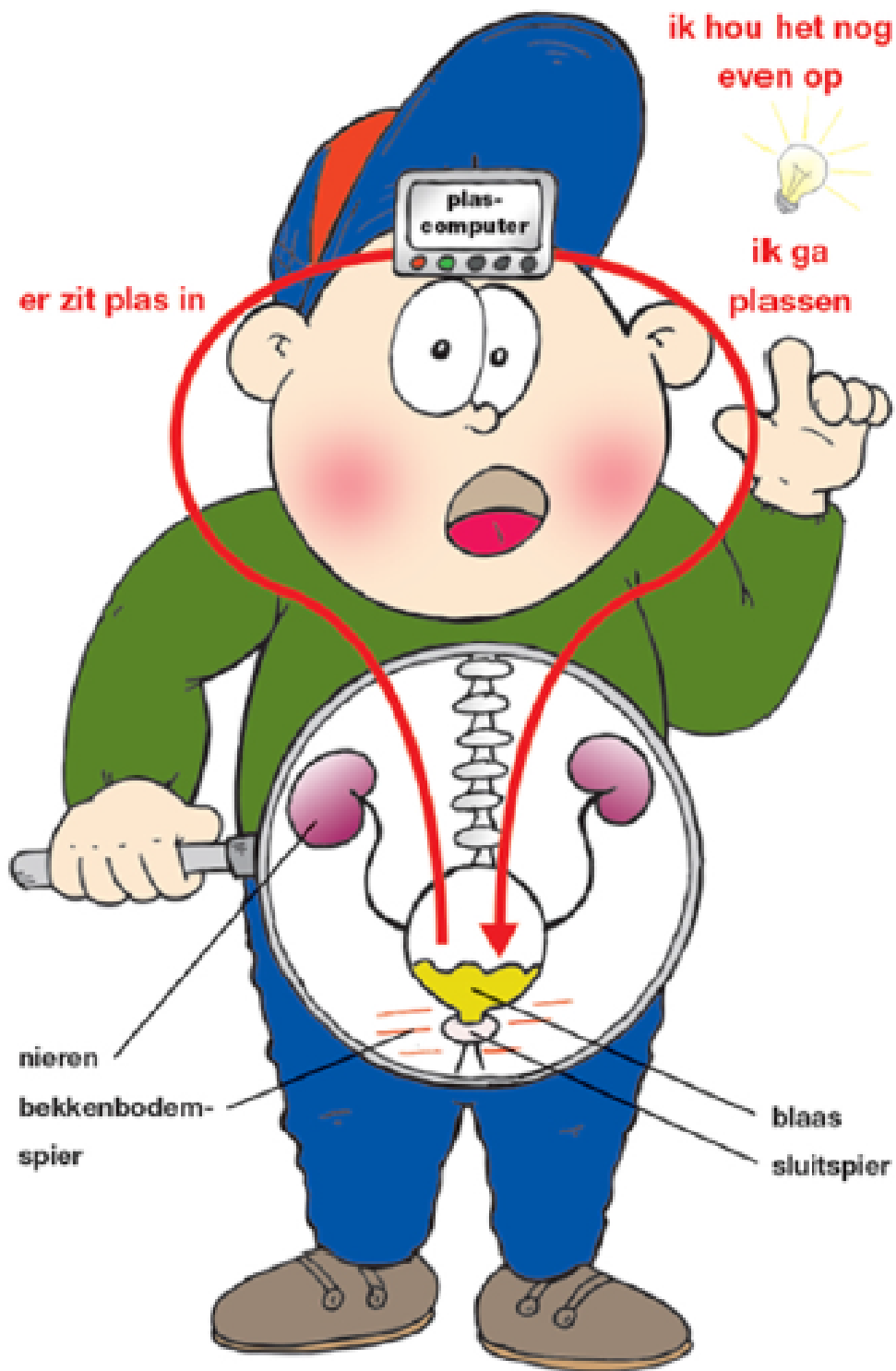
Doe je best, hou vol en veel succes!

## **2. Obstipatie bij blaasproblemen**

Je bent naar het ziekenhuis gekomen omdat je problemen hebt met je blaas. Bij veel kinderen met blaasproblemen gaat het poepen ook moeilijk. Je merkt dat niet altijd. Het kan zijn dat de dokter tegen jou heeft gezegd, dat jij ook poepproblemen hebt. We noemen dat obstipatie. Dit betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt en er daardoor moeilijker uitkomt.

Eigenlijk kom je voor je blaas maar het is ook belangrijk dat het poepprobleem opgelost wordt.

Wanneer je namelijk last hebt van obstipatie zitten je darmen erg vol. Hierdoor is het moeilijk om de seintjes van je blaas goed te voelen. Om je blaas goed te kunnen trainen is het dus belangrijk dat je darmen goed leeg zijn.



### **3. De plasfabriek**

Je blaas zit onder in je buik. In je blaas wordt je plas bewaard. Je nieren maken je plas. Als je je handen in je zij zet met je duimen naar voren, zitten jouw nieren bij je vingers net onder je ribben. Nieren zijn een soort zeefjes, die je bloed schoonmaken. Ze halen de stoffen die je niet nodig hebt, uit je bloed. We noemen dat afvalstoffen.

Alles wat je drinkt, bestaat voornamelijk uit water, maar ook in eten zit soms vocht. Denk aan een ijsje, vla of een appel. Je drinkt altijd meer dan je lichaam nodig heeft. Je nieren zorgen ervoor dat het teveel aan vocht en de afvalstoffen naar je blaas gaan. Dit is je plas. Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat er een seintje naar je hoofd. Dat gaat via je ruggenmerg. Hierin zitten een soort draden. We noemen dat zenuwbanen, ze lijken op telefoondraden. Telefoondraden geven een seintje door van de ene telefoon naar de andere. Deze zenuwbanen werken net als de telefoondraden en geven seintjes van je blaas door aan je hoofd. In je hoofd zit een soort plascomputer die het seintje van je blaas ontvangt: Namelijk: "Er zit plas in mijn blaas". Jij kunt via de plascomputer twee seintjes teruggeven:

#### **a. Er zit genoeg plas in mijn blaas, dus ik ga plassen.**

Of

#### **b. Er zit nog niet genoeg plas in, ik hou het nog even op.**

Als je besluit het nog even op te houden, dan komt er meer plas in je blaas, want je nieren werken altijd door. Als je voelt dat er genoeg plas in je blaas zit (de seintjes worden steeds sterker), ga je plassen.

Onder in je blaas zitten je sluitspiieren. Je sluitspiieren zijn een soort deurtjes die dicht zijn en ervoor zorgen dat je plas niet zomaar in je broek loopt. Je sluitspiieren gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je blaas knijpt de plas eruit. Je hoeft zelf niet mee te drukken of te persen als je plast.

Je blaas kan dat zelf. Als je heel nodig moet plassen, zodat je het bijna niet meer kunt ophouden, dan heb je nog een "noodrem" Dit zijn je bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruik je normaal gesproken alleen in noodgevallen.

Meestal werkt de blaas op deze manier. Als we de plasfabriek uitleggen, gebruiken we vaak een ballon. Deze lijkt namelijk op je blaas. Met onze vingers laten we zien hoe de sluitspier en de bekkenbodemspieren werken. De trainster heeft je ook uitgelegd wat het probleem van jouw blaas is. Probeer hieronder op te schrijven wat jouw blaasprobleem is.



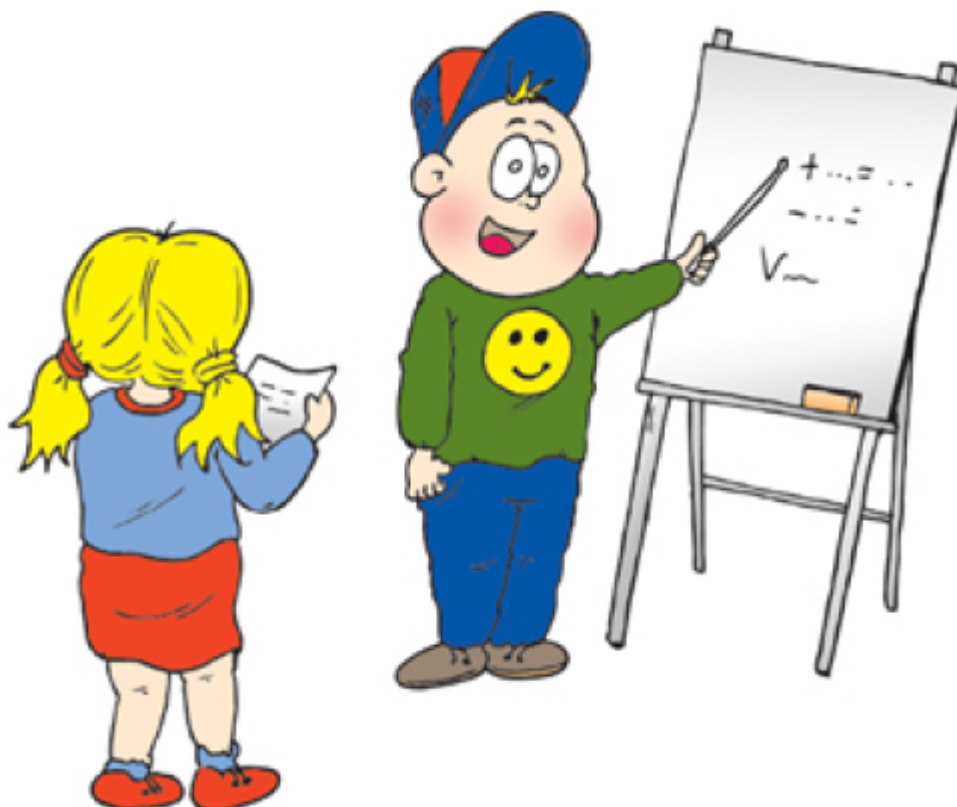
**Probeer hieronder op te schrijven wat jouw blaasprobleem is:**

## Spelregels voor blaastraining thuis

Tijdens de blaastraining leer je op een goede manier te plassen en droog te worden. Om dit goed te kunnen, ga je van alles over je blaas en het plassen leren.

### Je leert:

1. Je leert *hoe* je moet plassen
2. Je leert *wanneer* je moet plassen
3. Je leert *hoe vaak* je moet plassen



### Hoe moet je plassen?

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten. Je moet ervoor zorgen dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit. Je knieën een beetje uit en elkaar en je voeten plat op de grond te zijn. Als je met je voeten niet bij de grond kunt, gebruik dan een krukje.
- Neem goed de tijd. Probeer te luisteren of de plas in één keer komt.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet heel slap zijn. Dit lukt het beste als je tijdens het plassen zachtjes blaast.
- Als je klaar bent met plassen, wiebel je van de ene bil op de andere bil, want er kan nog wat plas komen. Dan tel je rustig tot 10.

En klaar..... nog wel eventjes je handen wassen hoor!



**Zo moet het niet!**



**Zo moet het wel!**

### Wanneer moet je plassen?

- Let goed op of je moet plassen en let er steeds op dat je broek droog blijft!
- Veel kinderen vinden opletten tijdens spelen, tv kijken, computeren en school extra moeilijk. Doe hierbij superhard je best! Je kunt natuurlijk ook voor een activiteit gaan plassen.
- Let op de seintjes van je blaas. Als je voelt dat je moet plassen ga je direct naar de wc. Je denkt bij jezelf: "Ik kan maar beter naar de wc gaan zodat ik niet nat word". Als je de seintjes van je blaas niet goed voelt, probeer dan regelmatig te bedenken hoe lang het geleden is dat je geplast hebt. Als dat langer dan twee uur geleden is, ga je het toch even proberen!

### Hoe vaak moet je plassen?

- Het is heel belangrijk dat je regelmatig naar de wc gaat.
- Je krijgt een vlaggenlijst mee. Iedere keer als je geplast hebt, teken je hierop een vlag, je kunt dan zien hoe vaak je geplast hebt.
- Het beste is als je elke dag 7 keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en dan nog twee keer 's avonds. Schrijf je vlag direct op als je geplast hebt. Dus niet aan het einde van de dag!
- Als je vaak genoeg naar de wc gaat, heb je de meeste kans dat je droog blijft.
- Om genoeg te kunnen plassen, moet je goed drinken 1 liter per dag. Dit zijn 6 - 7 bekers per dag.

### Controle van de natte broek

Als je thuis aan het trainen bent, moet je zelf ook goed in de gaten houden of je nog droog bent. Iedere keer als je naar de wc gaat controleer je even je onderbroek. Als er

een nat plekje in de onderbroek zit, dat groter is dan twee euro, dan telt het mee als nat. Als je nat bent teken je direct tussen je vlaggen een wolkje.



### **Einde van de dag**

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



### **Hulp van anderen**

Alle kinderen kunnen wel een beetje hulp gebruiken. Anderen mogen je helpen aan de training te denken 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 of je wel of niet moet gaan plassen.

### **Telefonisch contact met de trainer**

Tijdens de training word je regelmatig gebeld door de trainer. Zij bespreekt met jou de lijsten. Zorg dat deze dan bij de telefoon liggen. Dan kun je makkelijk vertellen hoe het is

gegaan. Als je thuis al een tijdje hebt getraind, kom je weer terug naar het ziekenhuis. Samen bespreken we dan hoe de training is gegaan, neem je lijsten dus mee. Ook is het belangrijk dat je nog een plas kunt doen op de computerwc. Zorg dus dat je met een volle blaas komt.

### **Terugkomen naar het ziekenhuis**

Na een aantal weken thuis trainen, kom je weer naar het ziekenhuis. Neem je trainingsmap met de bijgehouden lijsten mee. De trainer vertelt of je met de training mag stoppen of dat je nog een tijdje doortraint. Wanneer je voor controle komt, is het belangrijk dat je nog een plas doet op de flowmeter. Zorg dus dat je met een volle blaas komt. Lees deze spelregels regelmatig door! Zodat je weet wat je aan het leren bent.

Succes!

## **4. Blaastraining adviezen voor ouders**

### **Inzet van uw kind**

Een blaastraining is een intensieve training. Het vraagt veel van uw kind in de zin van inzet, concentratie, motivatie en doorzettingsvermogen. Kinderen met blaasproblemen hebben in de loop van de tijd vaak een 'ontwijkhouding' ontwikkeld. Dit betekent dat zij signalen van de blaas negeren en een onverschillige houding aannemen als zij 'nat' zijn. Zij ontwijken het probleem omdat ze het gevoel hebben er toch niets aan te kunnen doen. Door de training leren ze hoe ze het probleem juist wél aan kunnen pakken.

### **Kern van de training**

De training bestaat uit drie elementen: "1) Hoe, 2) wanneer en 3) hoe vaak moet ik plassen?" Het verschilt per kind welk trainingselement het belangrijkste is. In het ziekenhuis heeft uw kind trainingsinstructies gekregen. Het is de bedoeling dat uw kind deze thuis zo zelfstandig mogelijk uitvoert.

### **Uw rol**

Wij vragen u om tijdens de training de rol van supporter (= ondersteuner) aan te nemen. Dit betekent (net als in de sport) dat u uw kind aanmoedigt om het zo goed mogelijk te doen. Hierbij is een positieve instelling erg belangrijk. Het kan zijn dat u door eerdere negatieve ervaringen niet meer in een goed resultaat gelooft. Uw kind merkt dat en kan hierdoor de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Geef uw kind complimentjes als het goed gaat, maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Hou vol, morgen beter!".

## **5. Adviezen voor uw rol als supporter**

### **Niet naar de wc sturen**

Doel van de training is dat uw kind leert luisteren naar de signalen van de blaas en op tijd naar de wc gaat. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen en zelf beslissen wanneer het naar de wc gaat. U mag uw kind daarom niet naar de wc sturen. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Vraag af en toe aan uw kind "1-2-3?" Uw kind denkt dan: "Moet ik wel of moet ik niet?" Uw kind moet goed nadenken en voelen en dan zelf beslissen of hij wel of niet gaat plassen.

### **School**

Licht de leerkracht in en maak speciale afspraken over naar het toilet gaan op school. Uw kind moet meteen naar het toilet kunnen als het aandrang heeft. Ook is het belangrijk dat uw kind op school voldoende kan drinken, eventueel met een extra flesje drinken op tafel. Het incontinentieteam heeft een informatiebrief voor leerkrachten. Vraag u hier naar bij de trainster van uw kind.

### **Toch nat**

Met uw kind is afgesproken dat hij bij ieder toiletbezoek controleert of de onderbroek droog is. U kijkt af en toe mee. Een plek in de onderbroek groter dan een 2 euro muntstuk rekenen wij als 'nat'. U bent hierbij de scheidsrechter.

Als uw kind bij broekcontroles of tussendoor 'nat' blijkt te zijn, bespreek dan wat er mis ging. Bijvoorbeeld: "wat was je aan het doen, lette je goed op de seintjes van je blaas, denk je aan de training of vergeet je het?" Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan een natte broek voorkomen worden. Spreek uw kind niet bestraffend toe. Stimuleer hem juist om vol goede moed door te gaan.

### **Afsluiten van een trainingsdag**

Iedere avond bespreekt u de lijst/dagboek met uw kind. Het nabespreken van de trainingsdag is heel belangrijk. Van alleen de lijsten invullen (registreren) leert uw kind niet veel. In de laatste kolom van die dag schrijft u iets positiefs, bijvoorbeeld: "je bent een kanjer, super, we zijn trots op je". Ook als uw kind die dag 'nat' was schrijft u in deze kolom iets bemoedigends, bijvoorbeeld: "morgen opnieuw proberen, zet 'm op". Door deze positieve steun motiveert u uw kind om vol te houden. In de topsport presteren sporters tenslotte ook meer wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

## **6. Wat te doen bij problemen?**

### **Toiletbezoek**

Uw kind wil niet naar de toilet, terwijl u het idee hebt dat hij wel moet plassen. Advies:

- Maak uw kind enthousiast voor halen van voldoende toiletbezoeken.
- Lees op een later tijdstip die dag de spelregels nog eens samen door.
- Geef extra drinken.

### **1-2-3**

Uw kind raakt geïrriteerd en zegt al "nee" voordat hij gedacht heeft.

Advies: Grijp terug naar afspraken met de trainer.

### **Lijsten invullen**

Uw kind vergeet de lijsten in te vullen en noteert alles aan het einde van de dag. Advies:

- Dagdelen apart evalueren.
- Lees de spelregels samen door.

### **Wel of niet nat?**

Een flinke natte plek is opgedroogd. Advies:

- Ruik of het urine is. Reken het een keer als twijfelgeval. Spreek af dat het een volgende keer wel als nat gerekend wordt. Bespreek met uw kind de natte broeken ook eerlijk te noteren op de lijst. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

### **Tot slot**

Ga geen strijd met uw kind aan. Wijs uw kind op de afspraken met de trainster. Spreek met uw kind af dat bij een volgend telefonisch contact het dilemma aan de trainster wordt voorgelegd. Wanneer u als ouder graag tussentijds iets wilt bespreken kunt u contact opnemen met de trainer van uw kind.

Wij wensen u en uw kind veel succes!



## **7. Medicatie tijdens de training**

### **Desmopressine**

Minrin Melt (smelttablet met desmopressine) wordt voorgeschreven als medicijn bij bedplassen, ook in combinatie met de plaswekker. Minrin is het meest gebruikte geneesmiddel bij bedplassen. Normaal gesproken houdt het lichaam de controle over de urineproductie met de lichaamseigen stof vasopressine. Vasopressine werkt op de nieren en zorgt ervoor dat deze minder urine produceren. Het duurt dan langer voordat de blaas vol is. Het kan zijn dat een kind dat in zijn bed plast nog niet het vermogen heeft om 's nachts voldoende vasopressine aan te maken. Het actieve bestanddeel in Minrin Melt is desmopressine, en is te vergelijken met het natuurlijke vasopressine. Minrin werkt direct en kan veilig gebruikt worden gedurende kortere of langere tijd. Ook kan het medicijn gebruikt worden voor een korte periode, zoals tijdens vakanties, schoolkamp of logeerp partij. Minrin Melt wordt voorgeschreven in een smelttablet van 120 mcg en 240 mcg. De smelttablet is kindvriendelijk en kan net voor het slapengaan worden ingenomen. De smelttablet lost vrijwel meteen op onder de tong, hoeft niet te worden doorgeslikt en kan zonder water worden gebruikt. Minrin is ook beschikbaar als gewone tablet van 0,2 mg en moet met water worden ingenomen een uur voor het slapen gaan. De gewone tablet van 0,2 mg komt overeen met de 120 mcg smelttablet en 2 x 0,2 mg van de gewone tablet met de 240 mcg smelttablet. Bijwerkingen die kunnen optreden bij het gebruik van Minrin zijn: hoofdpijn, maagpijn en misselijkheid. In de bijsluiter kunt u dit nalezen. Het advies is om 's avonds, vanaf 1 uur voor tot 8 uur na toediening van Minrin Melt het drinken te beperken. Het beste is om alleen te drinken wanneer dorst optreedt.

### **Anticholinergica**

Anticholinergica worden voorgeschreven bij kinderen bij wie een vermoeden van een overactieve blaas bestaat. Bij gebruik van een anticholinergicum zult u merken dat uw kind minder vaak hoeft te plassen en minder of niet nat is. Het middel heeft invloed op de samentrekking van de blaasspier, een spier die we, net als de hartspeer, niet met onze wil onder controle hebben. De anticholinergica worden in principe voor 3 maanden voorgeschreven. Het middel geeft meestal een blijvend resultaat in combinatie met training. Bij alle anticholinergica kan er urine achterblijven in de blaas na het plassen. Dit wordt bij een volgend bezoek aan de poli gemeten. Uw kind moet daarom met een gevulde blaas komen, zodat hij op de flowmeter kan plassen. Hieronder vindt u een overzicht en korte uitleg van de meest gangbare voorgeschreven middelen. De uitgebreide uitleg en bijwerkingen kunt u in de bijsluiter lezen.

### **Oxybutinine of Dridase:**

Moet 2 of 3 x per dag ingenomen worden bij de maaltijden. De werkingsduur is ongeveer 6 tot 8 uur. Het middel werkt na een dag al. Oxybutinine kan voor een moeilijke stoelgang

zorgen. Bij veranderingen in het ontlastingspatroon moet u dit melden bij een volgend bezoek aan de poli.

Kinderen klagen wel eens over een droge mond of wazig zien. Er zijn kinderen die gedragsveranderingen tonen in de zin van prikkelbaarheid of dwars zijn. Bij warm weer boven de 30 graden zult u de dosering moeten stoppen/halveren.

**Detrusitol ofwel tolteridine:**

Moet 2x daags worden ingenomen bij het ontbijt en het avondeten. De werkingsduur is 8 tot 12 uur. Het werkt merkbaar na 14 dagen inname. Kinderen kunnen een droge mond krijgen of dorst. Er kan een verandering in het ontlastingspatroon optreden. Bij warm weer boven de 30 graden zult u de dosering moeten stoppen/halveren.

**Vesicare ofwel Solifenacine:**

Moet 1 x per dag bij het ontbijt worden ingenomen. De werkingsduur is bijna 24 uur. Meestal is het resultaat van dit middel na een week goed merkbaar. Bij warm weer moet de dosering worden gehalveerd of weggelaten (de tabletten mogen niet doormidden). Bij twijfel over verschijnselen die mogelijk te maken hebben met het innemen van de voorgeschreven medicatie kan u altijd bellen met de trainer of de kinderarts.

## **8. De plaswekker**

Enkele tips

Voordat je 's nachts droog gaat leren slapen, is het belangrijk dat jij voor jezelf de volgende dingen goed doet:

- Tijdens het oefenen (trainen) om droog te worden, draag je geen luier;
- Let op dat je genoeg drinkt, 5 tot 7 bekers. Verdeel het drinken goed over de dag dus niet pas na schooltijd gaan drinken;
- Zorg ervoor dat je overdag 6 tot 7 keer naar de wc gaat;
- Drink na het avondeten niet meer dan 1 beker maar géén priklimonade, (chocolade)melk en (ijs)thee;
- Oefen iedere avond ook al ben je moe;
- Wanneer je 's nachts uit jezelf wakker wordt, denk dan altijd: "ik heb vast een seintje van mijn blaas gehad, ik ga onmiddellijk naar de wc".
- Probeer iedere dag te poepen, want dan kun je je blaas beter voelen.

### **Hoe werkt de plaswekker**

De wekker is een hulpmiddel dat je kan helpen om droog te worden. Als er plas in de pieperbroek komt, gaat er een alarm af om je wakker te maken. Daardoor leer je wakker te worden als je moet plassen.

### **De eerste nacht**

Een uur voor het slapen gaan, ga je in de huiskamer iets doen wat je leuk vindt (televisie kijken, lezen, een spelletje doen). De bel van de plaswekker zit in de huiskamer in het stopcontact. Als je dan ergens mee bezig bent, laat papa of mama de pieper gaan. Je stopt waar je mee bezig bent en drukt de pieper uit. Je gaat naar de wc om te plassen. Hierna ga je weer verder met je activiteit. Deze oefening herhaalt papa of mama 8x. Je hoeft niet steeds te plassen.

### **Spelregels**

Deze regels helpen om droog te worden. Er zijn droge en natte regels. Iedere avond voor het slapen gaan, neem je de droge regels door, ook al denk je dat je ze wel kent.

Dit zijn de droge regels:

- Een half uur voor je gaat slapen, ga je plassen, pyjama aantrekken en tandenpoetsen. Dan ga je 30 minuten lezen of rusten (geen televisie kijken of computeren). Voordat je echt gaat slapen, ga je weer plassen.  
Dit noemen we de plassen - rusten - plassen - oefening.

- Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aan staat en of de snoertjes goed zijn aangesloten. Je bent net een piloot die voor iedere vlucht alle lampjes en schakelaars van zijn vliegtuig controleert.
- Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt. Laat de bel nog 4 keer afgaan, dan herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
- Bedenk dat je uit bed moet springen als de wekker gaat. Je bent net een brandweerman die rustig ligt te slapen, maar die bij alarm meteen opspringt.

### **De natte regels**

De natte regels gaan over wat je moet doen als je 's nachts nat bent. De eerste week oefen je deze regels voor je gaat slapen. Je gaat op bed liggen en laat je papa of mama de wekker alarmeren. Jij gaat dan uit bed en doet alles wat je moet doen als je nat bent. Zo weet je 's nachts als je nat bent, precies wat er moet gebeuren. Dit zijn de natte regels:

- Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct plassen op de wc.
- Ik doe het natte broekje uit.
- Ik doe een droog broekje aan.
- Ik zet de plaswekker weer aan.

Het is de bedoeling dat je iedere morgen noteert hoe het 's nachts is gegaan.

Op het schema zet je een kruisje onder:

- Nat, niet wakker van de bel.
- Nat, wakker van de bel.
- Droog zelf wakker geworden.
- Droog doorgeslapen zonder bel.



## **9. Telefonisch contact met je trainer**

Zolang je thuis aan het trainen bent, heb je regelmatig telefonisch contact met je trainer. De trainer belt jou op om samen de lijst te bespreken. Zorg ervoor dat je de kalenderlijst en het telefoonlijstje bij de telefoon klaar hebt liggen. Dan kun je makkelijk vertellen hoe het is gegaan.

