

Adviezen voor de leerkracht

Als kinderen op de basisschool nog niet zindelijk zijn

Niemand wordt zindelijk geboren. Plas en ontlasting ophouden is iets wat we allemaal hebben moeten leren. De meeste kinderen worden min of meer vanzelf zindelijk, ongeveer tussen hun 2^e en 3^e levensjaar. Het ene kind heeft een beetje meer aansporing nodig dan het andere, maar tegen de tijd dat ze naar de basisschool gaan, doet het overgrote deel van de kleuters zijn behoefte keurig op de WC. Per klas is er echter altijd wel één kind dat nog in zijn broek plast of poept. Dit geldt overigens niet alleen voor de onderbouw, ook in de hogere groepen is er nog altijd een percentage van 1-3% van de kinderen niet zindelijk. Deze kinderen ontwikkelen vaak een laag zelfbeeld, worden gepest of zijn sociaal geïsoleerd.

Deze folder gaat over het niet-zindelijk zijn van kleuters, wanneer zij naar de basisschool gaan. Voor veel kinderen, ouders en leerkrachten is dit een lastig probleem. Met deze folder willen wij leerkrachten ondersteunen in de omgang met een kind met dit probleem. We beschrijven kort achtergrondinformatie voor de leerkracht over het zindelijk worden van kleuters voor achtereenvolgens urine en ontlasting. Besproken wordt waardoor het proces van zindelijk worden verstoord kan zijn. Vervolgens worden praktische tips gegeven voor de omgang met dit probleem.

Het zindelijk worden voor urine

Anatomie

Om zindelijk te kunnen worden voor urine, moeten de nieren, de blaas én de bekkenbodem goed zijn aangelegd en goed kunnen werken. Wanneer een blaas bijvoorbeeld onvoldoende gespierd is, kan deze zich moeilijk volledig legen, wat problemen met het zindelijk worden kan veroorzaken. Daarnaast moeten de bekkenbodemspieren, het continetiecentrum in de hersenen en de sluitspiers van de blaas goed functioneren en goed met elkaar samenwerken. Het is normaal om ongeveer 6 á 7 keer op een dag te gaan plassen. Ook is regelmatig drinken van belang: het kind moet voldoende vocht binnenkrijgen om het gevoel van een volle blaas te leren herkennen. Per dag moet een kind hierom ongeveer 1 tot 1,5 liter vocht binnen krijgen.

Om de plas te leren ophouden zijn er, behalve een goed aangelegde en goed werkende anatomie, ook zaken als regelmaat, aandacht en interesse van belang. Het is belangrijk dat kinderen niet boven op de wc-bril 'bungelen'. Met een voetenbankje onder hun voeten hebben zij houvast, waardoor zij zich veel beter kunnen ontspannen. Geen enkel kind plast zonder achterliggende reden in zijn broek.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Mogelijke oorzaken van broekplassen zijn:

- Anatomische fout/verkeerd gebruik bekkenbodemspieren;
- Negeren van aandranggevoel, zich geen tijd gunnen, problemen in de informatie verwerking (drukke kinderen);
- Te ver uitgerekte de blaasspier, zodat de signalen van een volle blaas niet meer goed kunnen worden doorgegeven;
- Blaasontsteking;
- Angst voor de wc;
- Te weinig drinken, waardoor te weinig duidelijke aandrang;
- Combinatie van bovenstaande punten.

Wat kan de leerkracht doen?

- Het is voor kinderen belangrijk, dat de wc er schoon uit ziet en fris ruikt.
- Een sticker mogen halen bij de leerkracht als het kind goed op de afgesproken tijd is gaan drinken en plassen, kan het kind ook goed stimuleren om extra zijn best te doen om droog te worden.
- Mopperen en straf geven extra spanning bij het kind, dit werkt averechts.
- Om kinderen die het moeilijk vinden om droog te worden te helpen is het verstandig om, in overleg met de ouders, een vast drink- en plasritme aan te houden: op 6 vaste momenten op een dag gaan plassen en dan ook een beker drinken opdrinken. De blaas raakt hierdoor in een “ritme”, dat is handig om de signalen van de blaas te leren herkennen.

Handige tijden zijn:

- Bij het opstaan;
- In de 1^e pauze;
- Tussen de middag bij de lunch;
- Na school;
- Voor het avondeten;
- Voor het slapen;

Voelt een kind tussen deze tijden door aandrang om te plassen, dan moet het kind uiteraard naar het toilet gaan en niet ophouden.

Zeker bij drukke kinderen, die zich vaak geen tijd gunnen om op de wc te gaan zitten, kan deze structuur erg behulpzaam zijn, evenals zittend plassen bij de jongens. Een kind veel vaker naar de wc sturen dan 6 á 7 keer per dag heeft meestal een averechts effect. Bij zittend plassen ontspannen de buikspieren zich beter en kan een kind de blaas beter leegplassen.

Zindelijk worden voor ontlasting

Anatomie

Om zindelijk te kunnen worden voor ontlasting, moeten de darmen en de anus goed zijn aangelegd en goed kunnen werken. Wanneer een darm bijvoorbeeld niet goed is voorzien van zenuwen, kan deze nooit naar behoren functioneren.

Een gezonde darm moet voldoende vocht (1/1,5 liter) en vezels te verwerken krijgen, zodat de ontlasting voldoende smeugig blijft. Hoe beter het kind beweegt, hoe beter ook de darm zijn ontlasting voort kan bewegen (peristaltiek).

Het is belangrijk dat het kind lekker ontspannen op de wc kan zitten als hij moet poepen, dan kan hij zijn sluitspieren ook beter ontspannen. Een schoon en fris ruikend, gezellig toilet kan daarbij heel behulpzaam zijn. Het is belangrijk dat kinderen niet boven op de wc-bril 'bungelen'. Met een voetenbankje onder hun voeten hebben zij houvast, waardoor zij zich veel beter kunnen ontspannen. De darm werkt goed als het kind ongeveer 1x per dag een zachte, gebonden, slangvormige ontlasting produceert. Als dit een kind langere tijd achter elkaar niet lukt, resulteert dit in buikpijn en verstopping, met als eindresultaat vaak broekpoepen.

Broekpoepen

Bij 80% van de kinderen die 2 of meer keren per week in hun broek poepen is er sprake van verstopping. Dat klinkt gek, maar dat zit zo: door onderstaande redenen blijft de ontlasting te lang in de darm zitten. De darmwand is een soort elastiek, die uit kan rekken. Doordat de poep te lang in de darm blijft, wordt hij te droog en hard. De harde brokken rekken de darm uit, waardoor het seintje van aandrang (het gevoel dat je moet poepen), niet goed wordt doorgegeven naar de hersenen. De darm rekt alsmaar meer uit, waardoor het steeds moeilijker wordt om goed te reageren op het aandranggevoel. Het wordt voor de dikke brok poep ook steeds moeilijker om de anus te passeren. De dunnere ontlasting die nog vóór de hardere brokken in de darm zit, lekt hierlangs af en komt in de onderbroek terecht. Het is dus een verstopping, die eruit ziet als diarree.

Het is uiterst belangrijk om te benadrukken dat het niet de schuld is van het kind, als het weer een vieze broek heeft. Het kind voelt echt geen aandrang en voelt de ontlasting vaak niet eens meer in zijn broek zitten. Ook raakt het kind zelf gewend aan de vieze lucht om zich heen. Sommige kinderen reageren op het probleem door het te negeren (als ik er niet aan denk, dan is het er ook niet). Boos worden en straffen werken averechts. Geen enkel kind poept zonder reden in zijn broek.

Mogelijke oorzaken verstopping:

- Verkeerd gebruik van de sluitspier van de anus (aanspannen ipv ontspannen);
- Verkeerd voedingspatroon (te weinig vezels en te weinig vocht);
- Te weinig beweging (met auto naar school, veel computeren, geen sport);
- Angst voor pijn bij de ontlasting (kind gaat ophouden!);
- Angst voor de wc (vies, bungelen, plotselinge 'plons');
- Negeren van de aandrang, zich geen tijd gunnen, problemen in de informatieverwerking (drukke kinderen);
- Angst voor loslaten (vaak in combinatie met autisme en –aanverwante stoornissen);
- Fouten in de anatomie;
- Combinatie van bovenstaande punten.

Broekpoepen komt vaak in combinatie voor met andere problemen zoals stress. Bijvoorbeeld door schoolproblemen, gezinsproblemen, pesten, opvoedingsproblemen en trauma's. Er kan ook sprake zijn van gebrek aan structuur, pedagogische verwaarlozing, mishandeling of incest.

Wat kan de leerkracht doen?

- Het broekpoepen bespreken met de ouders van het kind. Ouders kunnen voor hulp en advies bij de GGD terecht, of na doorverwijzing op de PIPO-poli (polikliniek voor kinderen met plas- en poepproblemen), bijvoorbeeld in Máxima Medisch Centrum te Veldhoven.
- Het kind serieus nemen, de problemen onderzoeken en het bieden van veilige omgeving (niet boos worden/straffen).
- Zorgen voor schone wc's, evt. met voetenbankje.
- Het kind moet altijd naar de WC mogen gaan, van het negeren van de aandrang moeten we nu net af.
- Goede afstemming met de ouders van het kind
- Bij vermoeden van verwaarlozing, mishandeling of incest dit bespreken met de GGD of het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

