

Angst om te poepen op de wc / Toilet refusal syndrome

Uw kind heeft last van angst om te poepen op de wc en is daarvoor onder behandeling bij de PIPO-poli. Het niet kunnen of willen poepen op de wc is een lastig probleem bij (naar school gaande) kinderen. Normaal gesproken zijn kinderen rond hun derde of vierde jaar zindelijk. Bij ongeveer 5% van de kinderen van 4-8 jaar en bij ongeveer 2% van de kinderen van 9-15 jaar, is dit niet het geval. Zij hebben nog veel poepongelukjes. Bij jongens komt het ongeveer twee keer zo vaak voor als bij meisjes.

Mogelijke gevolgen van een poepprobleem

- Een negatief zelfbeeld. Het kind schaamt zich;
- Sociale isolatie. Het kind wordt bijvoorbeeld gepest of gemeden door een poepgeur;
- Faalangst;
- Het verdwijnen van de natuurlijke aandrang om te poepen;
- Chronische obstipatie (verstopping van de darm), buikpijn;
- Blaasproblemen, zoals urine-incontinentie en/of blaasontstekingen.

Obstipatie

Obstipatie als gevolg van een poepprobleem

Wanneer uw kind weigert te poepen op de wc kunt u, volkomen begrijpelijk, besluiten om een luier om te doen. Op die manier poept uw kind toch en kunt u denken dat er geen obstipatie kan ontstaan. Toch is dat niet helemaal waar.

Kinderen die weigeren op een wc te poepen, vinden poepen niet leuk en houden het vaak te lang op. Vaak poepen ze staand of knielend in hun luier. Deze houding maakt het moeilijk om helemaal uit te poepen. Daarnaast belemmert de luier ook de weg voor de ontlasting. Het poepen in een luier is vaak een gedragsprobleem, waardoor de kans op obstipatie alleen maar groter wordt.

Obstipatie als oorzaak van een poepprobleem

Obstipatie is bij ruim driekwart van de kinderen (75-80%) de oorzaak van een poepprobleem. Als poepen pijn doet, kan uw kind de ontlasting ophouden. Hierdoor ontstaat een patroon van chronische verstopping. Door langdurige obstipatie kunnen poepen/of plasongelukjes ontstaan. Dit heeft veel impact om het functioneren en zelfvertrouwen van uw kind.

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 (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Obstipatie behandelen

Als er sprake is van obstipatie zal de kinderarts middelen voorschrijven om de ontlasting regelmatig en zonder pijn te laten komen. Dit is belangrijk omdat de obstipatie anders niet wordt opgelost. Wanneer obstipatie niet tijdig wordt herkend en behandeld, kan dat fysieke en psychosociale gevolgen hebben op lange termijn.

Angst om te poepen

Vaak werkt het lichaam bij kinderen met poepproblemen goed, herkent en voelt het kind de aandrang, maar blijft het de ontlasting toch ophouden. Een mogelijke reden daarvoor is dat het poepen in het verleden pijn heeft gedaan (negatieve ervaring/angst). Van de negatieve ervaring moet een positieve ervaring gemaakt worden om succes te hebben.

Methodische aanpak

Wanneer uw kind geen medische oorzaken (zoals chronische obstipatie of obstipatie die niet onder controle is) heeft voor het poepprobleem kan de methodische aanpak worden toegepast. Samen met uw kind probeert u hierbij tot een oplossing te komen.

Ongewenst gedrag en poepproblemen kunnen met elkaar in verbinding staan. Wanneer uw kind ongewenst gedrag laat zien, is het belangrijk dat er adequaat pedagogisch gehandeld wordt. Bij kinderen met poepproblemen zijn structuur, duidelijkheid en positieve waardering en aandacht onmisbare factoren om tot een verbetering of oplossing te komen. Er moeten regels en grenzen worden gesteld en het is belangrijk dat u en uw kind zich hieraan houden. Goed gedrag belonen in kleine stapjes kan bijdragen aan positieve resultaten. Het zelfvertrouwen van uw kind neemt toe wanneer het positief benaderd wordt. Aan ongelukjes wordt bij de methode minder aandacht geschonken.

Adviezen voor ouders

U leert met de methode hoe u met kleine aanpassingen gewenst gedrag bij uw kind kunt verkrijgen. De methode wordt in zijn geheel stapsgewijs uitgelegd door de gespecialiseerd verpleegkundige van de PIPO-poli.

Enkele adviezen:

- Geef uw kind laxerende medicijnen zoals dit is voorgeschreven.
- Maak haalbare afspraken over het gewenste gedrag (bijvoorbeeld poepen op de wc). Bespreek ook de consequenties van ongewenst gedrag. Uw kind zal merken dat zijn of haar gedrag (positieve of negatieve) gevolgen heeft, waardoor er meer verantwoordelijkheid komt voor het eigen gedrag.
- Houd voet bij stuk wat betreft de gemaakte afspraken. Reageer consequent op ongewenst gedrag. Afspraak is afspraak

- Oefen na iedere maaltijd op de wc of op het potje en bespreek wat er al goed gaat. Laat blijken dat u uw kind steunt. Indien u ophoudgedrag of aandrang bij uw kind ziet, benoemt u wat u ziet en vertelt dat uw kind naar de wc gaat.
- Erken emoties van uw kind op een neutrale manier. Het is van belang om discussies en onderhandelingen te voorkomen. Dit wekt negativiteit en weerstand op. Herhaal ieder moment op de wc hetzelfde zinnetje, bijvoorbeeld: ik weet dat je het spannend vindt en in de luier wilt poepen, toch weet ik dat je het kan. We hebben er samen een afspraak over gemaakt.

Evalueer aan het eind van de dag met uw kind wat er goed ging en wat nog moeilijk was. Doe dit op neutrale, positieve wijze en spreek bijvoorbeeld niet over fouten. Het zelfvertrouwen en de motivatie wordt hierdoor aangemoedigd. Met goede resultaten tot gevolg. Heeft uw kind deze dag nog niet gepoept op de wc, verhoog dan de laxerende medicijnen zoals besproken met de gespecialiseerd verpleegkundige

Vragen?

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde via telefoonnummer (040) 888 82 70. U kunt vragen naar de gespecialiseerd verpleegkundige van de PIPO-poli.