

Zindelijkheid

Informatie voor scholen en BSO

Deze flyer gaat over kinderen die naar de basisschool en/of BSO gaan én niet zindelijk zijn. Met de informatie willen wij leerkrachten en pedagogische medewerkers ondersteunen bij het begeleiden van een kind met zindelijkheidsproblemen.

Het ophouden van de plas en poep hebben we allemaal moeten leren. Op het moment dat kinderen naar de basisschool gaan, zijn de meeste kinderen zindelijk overdag en 's nachts. Bij ongeveer 7% van de 4 tot 7 jarigen komt broekplassen nog voor en broekpoepen bij ongeveer 1 tot 3% van de kinderen vanaf 4 jaar. Problemen met zindelijkheid kunnen een grote impact hebben voor zowel het kind als de ouders/verzorgers. Het is voor ouders, leerkrachten en pedagogische medewerkers vaak zoeken hoe zij het kind het beste kunnen helpen. Geen enkel kind past of poept opzettelijk in de broek. Het is dan ook belangrijk om goed met elkaar af te stemmen en gezamenlijk een plan van aanpak te maken.

Het zindelijk worden voor plas

De normale ontwikkeling van zindelijkheid start wanneer je kind ongeveer 1 of 2 jaar oud is. Kinderen worden zich dan langzaam bewust van de vulling van de blaas. De hersenen reageren op het gevoel van een volle blaas, waardoor het kind aandrang leert herkennen. In de leeftijd van 2,5 tot 3 jaar leert een kind invloed uit te oefenen op de blaas en leert het de plas even ophouden om naar de wc te gaan. Vanaf 4 jaar is het normaal om ongeveer 5 tot 6 keer per dag te gaan plassen.

Voor een succesvolle zindelijkheidstraining is regelmaat, aandacht en interesse van belang. Wanneer een kind van 4 jaar nog in de broek plast is er meestal niets medisch aan de hand. In de meeste gevallen kan gewoon gestart worden met de normale zindelijkheidstraining.

Het zindelijk worden voor poep

De normale ontwikkeling van zindelijkheid voor poep start wanneer een kind 1 of 2 jaar oud is. Het kind wordt zich dan langzaam bewust van de vulling van rectum (endeldarm). Tussen de 3 en de 5 jaar leren kinderen het gevoel herkennen dat poep in de darm zit en hebben zij ook steeds meer controle over de bekkenbodemb- en sluitspiieren. Bij dit ontwikkelen van het gevoel van beheersing speelt een positieve feedback van de ouders een rol. Later is dit niet meer nodig en voelt een kind zich prettig bij het bewust poepen. Rond 4 jaar hebben de meeste kinderen dit proces doorlopen. Zij hebben dan normaal ongeveer 1 keer per dag een zachte, gebonden, slangvormige poep. Gezonde darmen moeten voldoende vocht (1 tot 1,5 liter) en vezels te verwerken krijgen, zodat de ontlasting volledig smeug blijft. Naast voldoende vocht en vezels is bewegen erg belangrijk.

Voor een succesvolle zindelijkheidstraining is regelmaat, aandacht en interesse van belang.

Broekpoepen en obstipatie

Bij 80% van de kinderen die in hun broek poepen is sprake van verstopping (obstipatie). Waarschijnlijk is bij kinderen met obstipatie bijna altijd sprake van ophoudgedrag, waardoor het poepen uitgesteld wordt. De ontlasting blijft te lang in de darmen zitten en hierdoor wordt de poep droog en hard. Poepen wordt hierdoor pijnlijker. Dit leidt dan weer tot zo lang mogelijk ophouden. Er hoopt zich steeds meer poep op in de darm, deze rekt uit en zo vermindert het gevoel van aandrang.

De dikke en harde poep kan moeilijker de anus passeren. De dunnere poep lekt langs de dikke en harde poep en komt in de onderbroek terecht.

Het is goed om te realiseren dat het niet de schuld is van het kind, als het (weer) een vieze broek heeft. Hij of zij voelt echt geen aandrang en voelt ontlasting niet eens meer zitten in de broek.

Broekpoepen kan ook in combinatie voorkomen met andere problemen. Bijvoorbeeld door problemen op school, in het gezin, met de opvoeding, pesten en trauma's. Er kan ook sprake zijn van verwaarlozing, mishandeling of seksueel misbruik.

Mogelijke oorzaken van broekplassen en broekpoepen

- Uitstellen van plassen en/of poepen of negeren van het aandranggevoel. Kinderen willen vaak alles meemaken in een klas of groep of durven niet naar de wc te gaan omdat ze denken dat de leerkracht het niet goed vindt. Sommige kinderen gaan zo op in hun spel dat ze het aandranggevoel niet bewust waarnemen en er niet op reageren.
- Een kind dat net start op de basisschool heeft vaak veel te verwerken en is daardoor sneller moe, waardoor het (tijdelijk) minder goed het aandranggevoel opmerkt. Dit kan bij kinderen met problemen in de informatieverwerking (o.a. drukke kinderen) extra moeilijk zijn.
- Te weinig tijd nemen rustig te plassen en/of te poepen.
- Angst voor een (vreemde) wc.
- Het kind gaat niet naar de wc omdat het de wc vies vindt en gaat de poep en/of plas ophouden tijdens schooltijden.
- Medische oorzaken.
- Combinatie van bovenstaande punten.

Specifiek voor broekplassen

- Te weinig drinken waardoor er te weinig duidelijk aandrang is. Ook kan te weinig drinken de blaas eerder prikkelen waardoor een kind extra vaak het gevoel heeft om te moeten plassen.

Specifiek voor broekpoepen

- Angst voor de pijn tijdens het poepen (door harde ontlasting) en hierdoor gaan ophouden.
- Onvoldoende vocht en vezels in het voedingspatroon
- Te weinig bewegen

Tips en adviezen

Om het kind goed te begeleiden is het belangrijk dat ouders, leerkracht en pedagogische medewerkers met elkaar één plan maken. U kunt hiervoor hulp krijgen van de GGD.

- Het is belangrijk dat het kind voldoende tijd krijgt om rustig te plassen of te poepen. Creëer een rustig moment. Gebruik eventueel een wekkertje om hem of haar te stimuleren om nog even te blijven zitten. Minimaal 50 tellen, voor plassen. Bij poepen 5 minuten.
- Maak gebruik van een beloningssysteem. Dit zorgt voor een positieve benadering en kan helpen als een extra stimulans. Belangrijk is dat het kind de beloning echt kan verdienen. Begin dus niet meteen met het belonen van een droge broek maar bijvoorbeeld als hij of zij zich houdt aan de vaste tijden of helpt met verschonen.
- Zorg voor een goede toilethouding. Een goede toilethouding is heel belangrijk om goed uit te kunnen plassen. Zowel jongens als meisjes moeten zittend plassen met de voeten ondersteund (eventueel door een krukje).
- Spreid het drinken gelijkmatig over de dag en geef voldoende tijd om te drinken.

Specifiek voor broekplassen

- Hanteer een vast toiletschema, ongeveer om de 2 tot 2,5 uur. Sommige kinderen gaan niet uit zichzelf plassen. Op deze manier werk je ook aan bewustwording en blaastraining. Koppel de tijden aan voor het kind herkenbare momenten zoals een pauze of eetmoment.

Specifiek voor broekpoepen

- Het gunstigste moment om te poepen is een kwartier na de maaltijd. Hanteer vaste tijden om te proberen om op de wc te poepen: 3 maal daags, een kwartier na elke maaltijd, 5 minuten op de wc zitten.

Vragen, twijfels of zorgen

Heb je nog vragen? Leveren deze tips en adviezen geen resultaat op? Heb je twijfels dat er toch een medische oorzaak is voor de zindelijkheidsproblemen? Neem dan contact op met het team Jeugdgezondheid van de GGD. De jeugdverpleegkundige of –arts kunnen adviseren in de thuissituatie en bepalen wat nodig is voor je kind thuis, op school en BSO. Daarnaast kunnen zij een inschatting maken of een verwijzing nodig is naar de huisarts of gespecialiseerde kinderarts.

Contact

- Ga naar www.ggdbzo.nl/ouders en klik op de button "ik heb een vraag"
- Stuur een e-mail naar: mijnkindendeggd@ggdbzo.nl
 - Vermeld altijd de voor- en achternaam en geboortedatum van uw kind
- Of bel ons via: 088 0031 414 op maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur.