

Zindelijkheidstraining bij kinderen

Renson Catherine
UZ Gent

Bekkenbodetherapie urotherapie

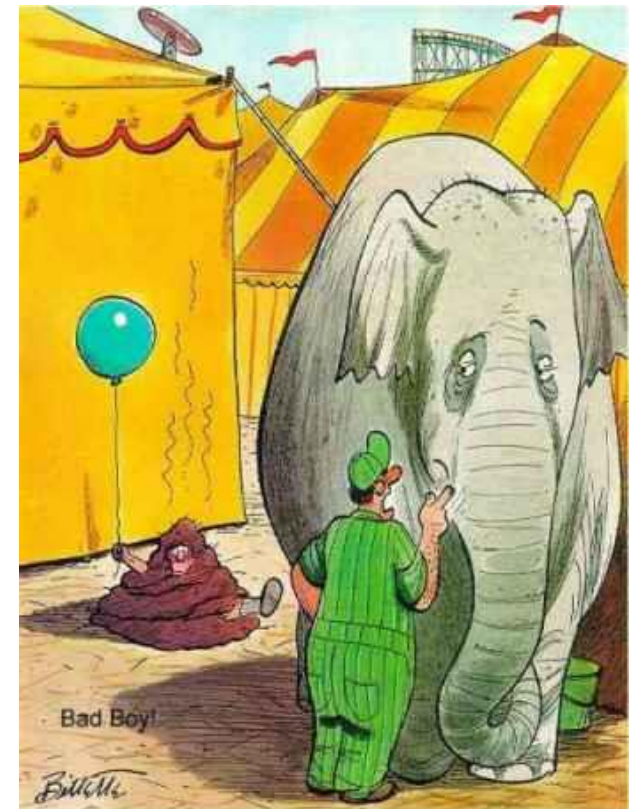
Pediatisch Uro-Nefrologisch Centrum



- ➔ Kinder-bekkenbodembodemkinesisten
- ➔ Kinder-psychologen
- ➔ Pediatriche verpleegkundigen
- ➔ Kinder-urologen & -nefrologen

Problemen met zindelijkheid

- bed- en broekplassen
- stoelgangproblemen



Zindelijkheid: definitie

- ➔ Beschikken over het vermogen om de urine te lozen en/of stoelgang te maken:
 - op een zelf gekozen tijdstip
 - op een sociaal daartoe aangepaste plaats
- ➔ Tussendoor urine en stoelgang lekvrij kunnen stapelen

Zindelijk worden: de vereisten

- ➔ normale bezenuwing
- ➔ normale anatomische structuur
- ➔ mentale ontwikkeling
- ➔ motorische vaardigheden
- ➔ normale opvoeding voor zindelijkheid

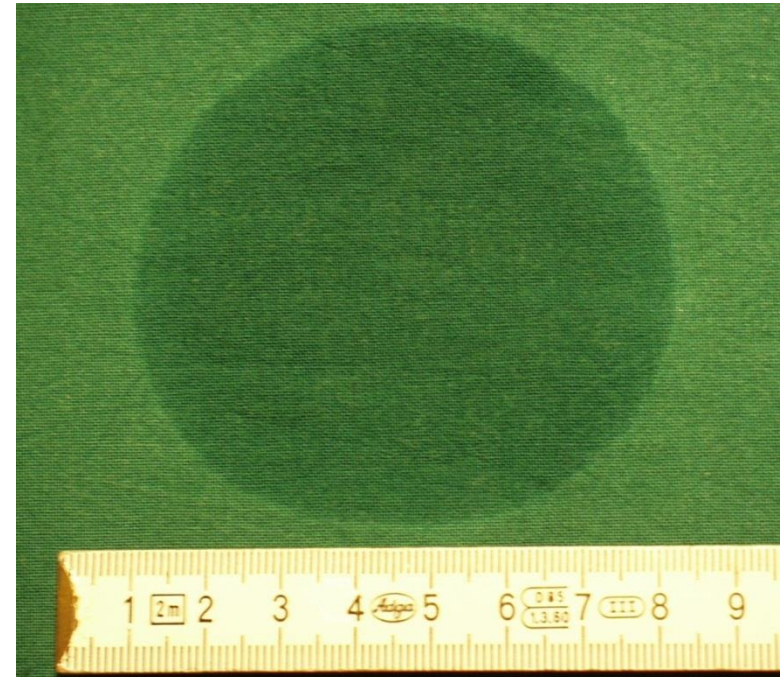
Zindelijkheidsproces: de normale sequentie

- ➔ controle over de stoelgang 's nachts
- ➔ controle over de stoelgang overdag
- ➔ controle over de urine overdag
- ➔ controle over de urine 's nachts

leeftijd	defecatie frequentie	transittijd
< 2 jaar:	2 à 7x/d	8u
2-13 jaar:	1 à 3x/d	16u-26u
> 13 jaar:	0,3 à 2x/d	48u

Incontinentie voor urine

- Lekkage van minstens 1 milliliter urine, minstens 1 keer per week bij een kind ouder dan 5 jaar



Zindelijk worden een hele opdracht

De pasgeborene

- ongecontroleerde, reflectoire mictie
- +/- 20 micties / dag
- blaascapaciteit 20ml
- geen dag-/nachtritme in de urineproductie
- incontinent

De volwassene

- willekeurig gecontroleerde mictie
- 4-6 micties / dag
- blaascapaciteit +/- 350ml
- dag-/nachtritme in de urineproductie
- continent

Defecatie en zindelijkheid

Leeftijd 1 jaar

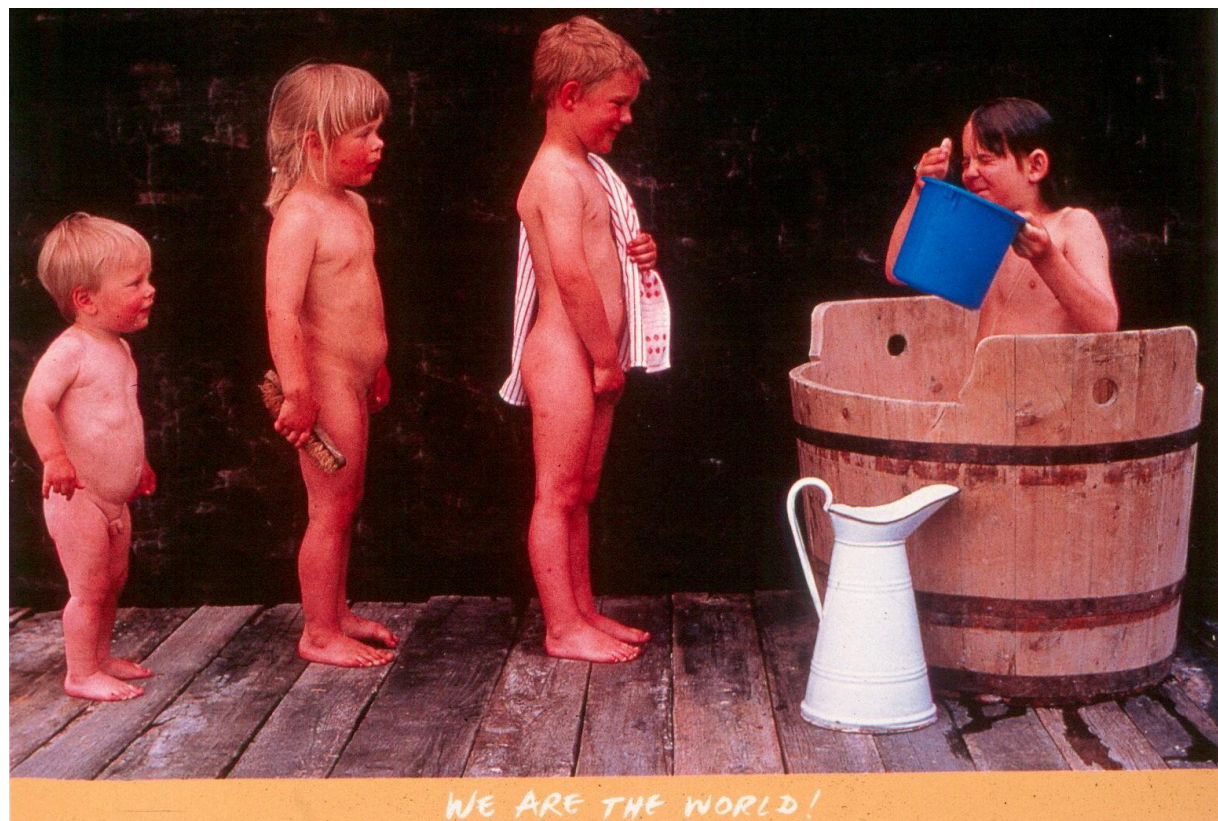
- borstvoeding
- flesvoeding
- vaste voeding

Leeftijd 2 jaar

“toilettraining”

- ➔ Hoe meer je forceert, hoe meer kans op weigering
- ➔ Zindelijkheid is een leerproces
 - Besef
 - Eigen wil
 - Sfinctercontrole/coördinatie

Elk kind is uniek

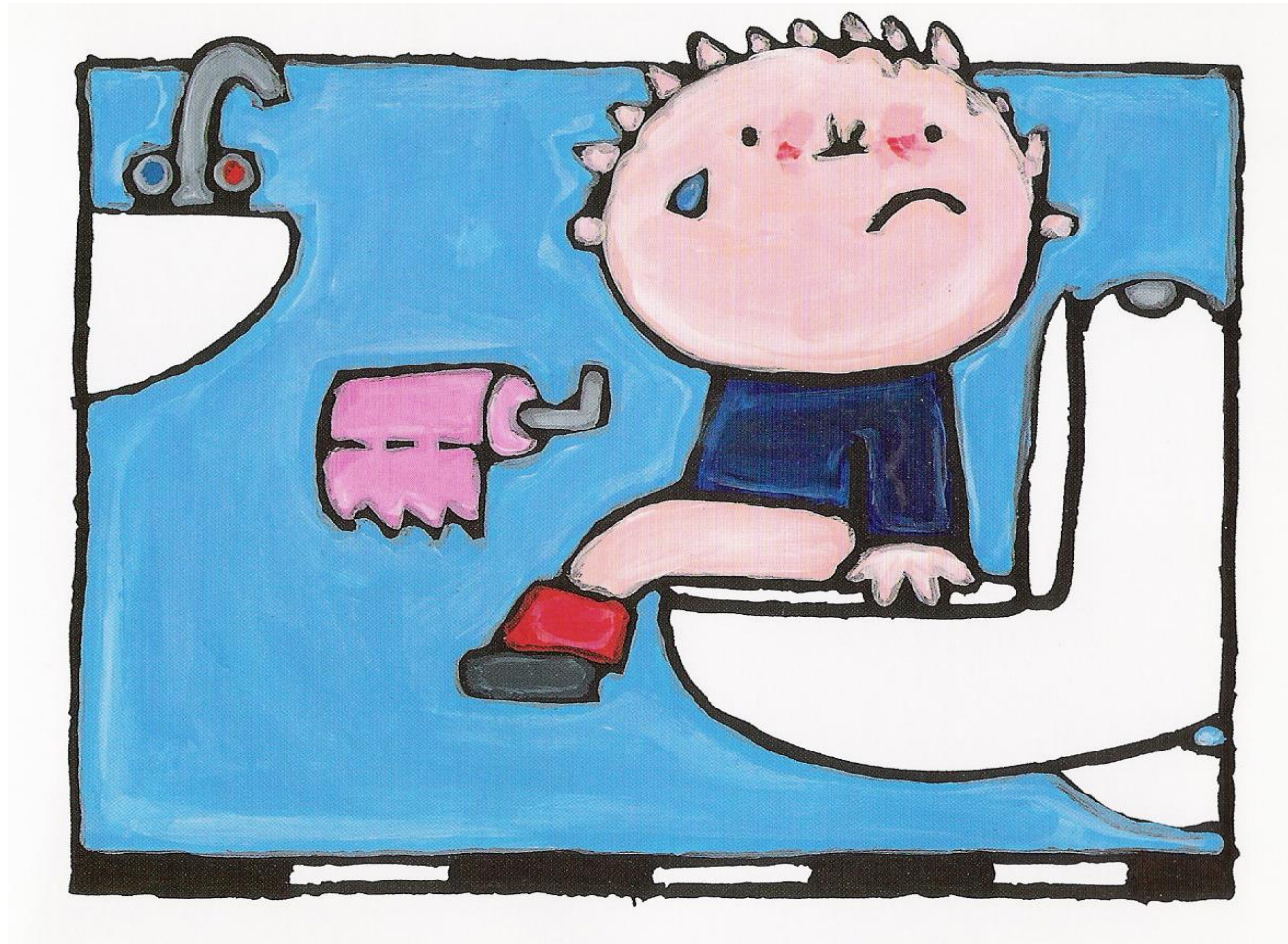




Leeftijd 3 jaar

“school”

- ➔ Groep
- ➔ Andere omgeving/toilet
- ➔ Afkeer
- ➔ Schaamte
- ➔ Geen tijd nemen



Tips bij het zindelijk worden



- het kind geeft aan
wanneer het kan / wil
zindelijk worden

Tips bij het zindelijk worden



- de voorbeeldfunctie is essentieel
- wij leren door na te bootsen



- ➔ introduceer het potje eerst in de speel-/leefwereld van het kind
- ➔ laat het zelf ontdekken waarvoor het dient

Tips bij het zindelijk worden



- ➔ maak gebruik van een eenvoudig potje
- ➔ een potje waar het kind op zijn “gemak” op zit

Tips bij het zindelijk worden



- het potje moet meegroeien met het kind
- bij elk kind past een potje

Tips bij het zindelijk worden



- niet te vroeg op een groot toilet
- pas het toilet aan: verklein-bril, voetsteun

Tips bij het zindelijk worden



- **Let op uw woorden!!**
pipi en kaka niet gebruiken om
iets als vies te benoemen

Tips bij het zindelijk worden

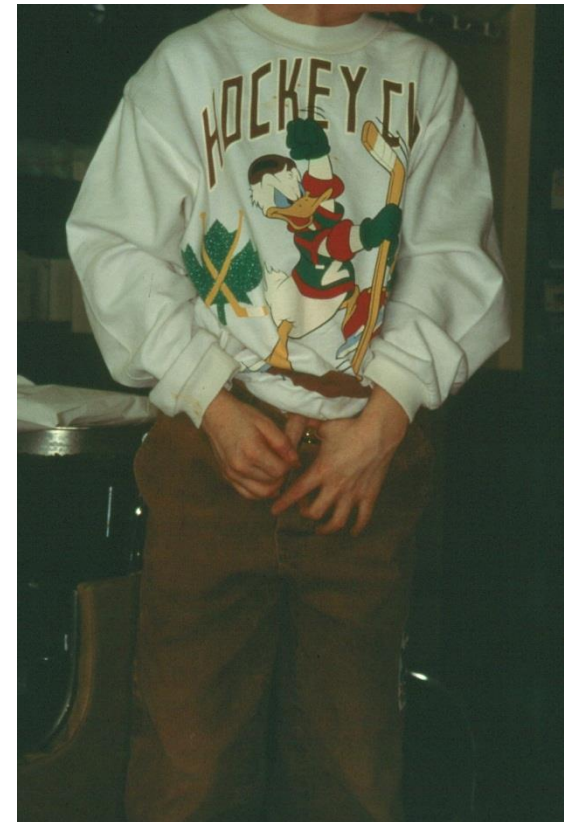


- niet teveel schroom over bloot

Tips bij het zindelijk worden



➔ aangepaste kledij



Tips bij het zindelijk worden



- voldoende drinken
- cola, ice-tea, koffie, thee, sterk
bruisende dranken



- voor jong en oud

De gouden tip



- ➔ gebruik terug de “kakstoel”
de meest natuurlijke manier om zindelijk te worden

Zindelijkheid: waar loopt het fout? Te strikte hygiëne



➡ zo hoeft het echt niet meer !

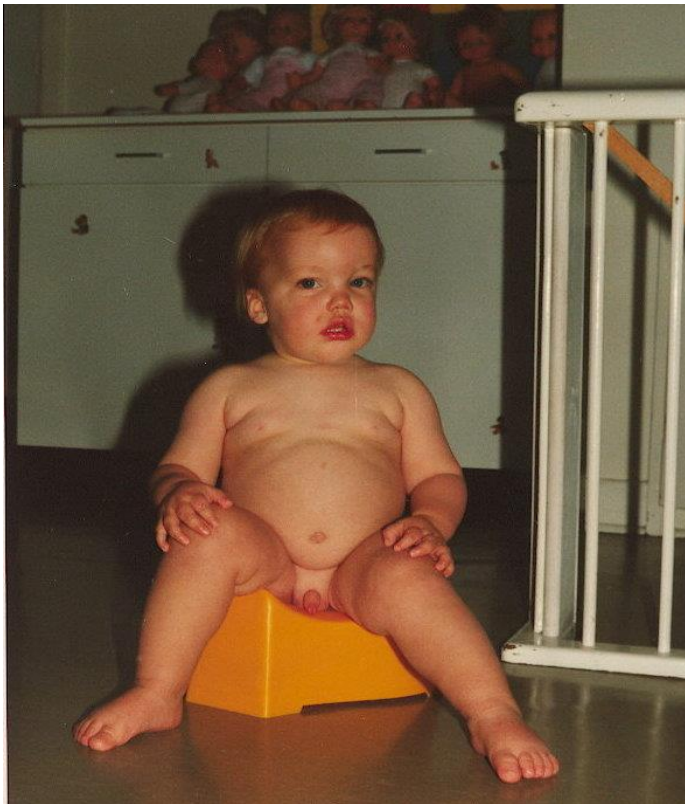


Zindelijkheid: waar loopt het fout? Te strikte hygiëne



- ➔ een toilet als een paleis
- ➔ de helft van de dag is uw kind er niet
- ➔ naar toilet gaan doet het op school
- ➔ geen overdreven angst aanjagen voor een vuil toilet
 - geen urineweginfectie van een vuil toilet !!!

Zindelijkheid: waar loopt het fout?



- ⇒ te vroeg beginnen droogtrainen
 - ⇒ competitie
- ⇒ ~~te geforceerd~~
- ⇒ ~~te strikt schema~~
- ⇒ te gehaast
 - ⇒ even droogtrainen tijdens een vakantie

Zindelijkheid: waar loopt het fout?



- kinderen nooit aanzetten tot persen

Zindelijkheid: waar loopt het fout?

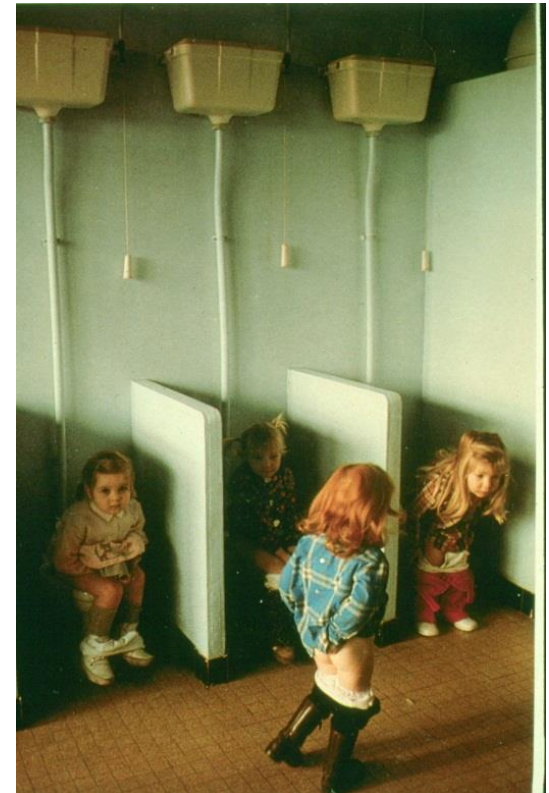


- aanpassen aan het kind

- te strikte plasschema's
 - kinderkribbe
 - peuterschool



Zindelijkheid: waar loopt het fout? Te strikte hygiëne



Zindelijkheid: waar loopt het fout? Te strikte hygiëne



- vochtige doekjes zijn vaak niet geschikt voor kinderen
 - bevatten vaak alcohol
 - vernietigen het éénlagig epitheel van de vulvaire streek => vulvaire irritatie
 - => pijn bij het plassen
 - => ophouden
- wassen vd schaamstreek met water volstaat

Zindelijk worden: vroeger en nu

- ⇒ thuiswerkende moeder
- ⇒ zindelijkheidstraining thuis
- ⇒ individueel
- ⇒ stoffen luiers
- ⇒ kakstoel
- ⇒ later naar school

- ⇒ uit werkende moeder
- ⇒ zindelijkheidstraining in kribbe of opvang
- ⇒ vaak in groep
- ⇒ pampers
- ⇒ meer competitie
- ⇒ school eist “propere” kinderen
- ⇒ jonger naar sportkampen, bosklassen,...

Aanpak toilettraining

Redenen tot behandeling

- vertraagde zindelijkheid
- U.W.I.
- O.A.B.
- eliminatie-syndroom (blaas/darm)
- U.A.B.

Besluit

- ➔ Geen absolute training
- ➔ Ieder kind is uniek
- ➔ Vermijd “verkeerde-geforceerde” aanpak
- ➔ Leer ledigen zonder duwen
- ➔ Correcte toilethouding
- ➔ Voldoende vochtinname
- ➔ Steeds uitnodigend werken
- ➔ Regelmatige follow-up-sessies met kind/ouder/leefwereld

NIEUW BIJ TUPPERWARE

