

Informatieboek poepgroep voor kinderen en ouders



PLOP-poli voor kinderen met Plas- en Obstipatieproblemen

Stuur je darmen naar de training, dan gaat het vast een stuk beter!

Poepen doet iedereen, het is heel normaal. Soms gaat het niet vanzelf en heb je wat oefening nodig.

Wanneer je traint, word je er steeds beter in en gaat het uiteindelijk vanzelf!

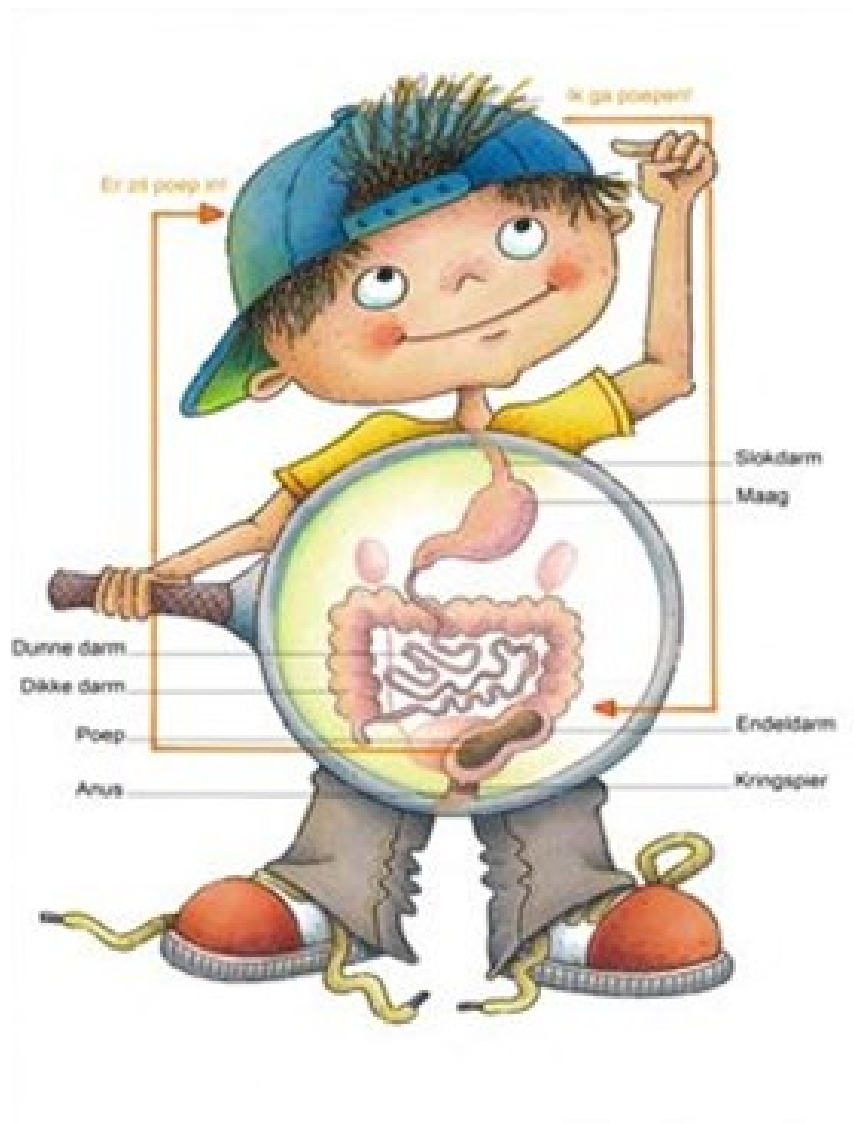
Trainen doe je elke dag! Zo gaat het uiteindelijk helemaal vanzelf!

Wat ga je leren?

Op school in je eigen klas leer je van alles.

Met dit informatieboek leer je van alles over je darmen en het poepen.

1. Je leert **hoe** je moet poepen.
2. Je leert **wanneer** je moet poepen.
3. Je leert **hoe vaak** je moet poepen.
4. Je leert **hoe** je je poep zacht moet houden.



1. Hoe moet je poepen?



iets
voorover
zitten

Niet zo!

Maar zo!

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten:
 - Zorg ervoor dat je bovenbenen recht zijn of iets omhoog als je op de wc zit.
 - Kun je met je voeten niet bij de grond? Zet er dan een krukje of voetenbankje onder.
 - Is de wc-bril te groot waardoor je niet ontspannen kan zitten, leg dan de bril-verkleiner op de wc-bril
- Doe je broek en onderbroek helemaal naar beneden tot op je enkels.
- Ga met je billen helemaal op de wc-bril of bril-verkleiner zitten.

Oefening

Om op de juiste manier te poepen doe je de volgende oefening: neem een ballon en blaas deze in één keer zo groot mogelijk op. Doordat je de ballon opblaast zet je kracht. Hierdoor gaat de deur van je darm vanzelf open. Blaas met de lange adem. Waarschijnlijk merk je dan dat je poept!

2. Wanneer moet je poepen?

De poepfabriek

Alles wat je eet moet een lange weg afleggen voordat het als poep in de wc komt. Dit gebeurt in je darmen. En je darmen zitten in je buik

In alles wat je eet en drinkt zitten voedingsstoffen zoals vitamines en vetten. Dit heb je nodig om te groeien, te spelen, te sporten en te bewegen. Je eten en drinken komt eerst in je dunne darm. Dat is een soort zeef. Alles wat je niet nodig hebt, gaat van je dunne darm naar je dikke darm.

Zo ontstaat poep. Je poep is dus eigenlijk het afval dat overblijft nadat je dunne darm alle voedingsstoffen eruit heeft gehaald.

In het laatste stuk van je darm kun je de poep bewaren. Dit laatste stuk noemen we de endeldarm of de garage. In je endeldarm zitten een soort antennes. Als er poep in je garage komt, geven de antennes een seintje naar je hoofdcomputer. 'Er zit poep in mijn garage'.

Jij kunt twee dingen doen:

1. 'Ik ga poepen'. Je zet je stoplicht op groen, je deurtje gaat open.
2. 'Ik houd de poep nog heel even op'. Je laat je stoplicht op rood staan en de deur blijft nog even dicht.

Onder in je garage zit je kringspier. We noemen het ook wel de 'deur' van je garage. Het is een deurtje dat dicht is en ervoor zorgt dat je poep niet in je onderbroek loopt. Je stoplicht staat op rood. Het deurtje gaat pas open op het moment dat je gaat poepen op de wc. Je zet je stoplicht op groen.

Het deurtje gaat open, je darm knijpt de poep eruit en jij duwt een beetje mee om de poep te laten komen.



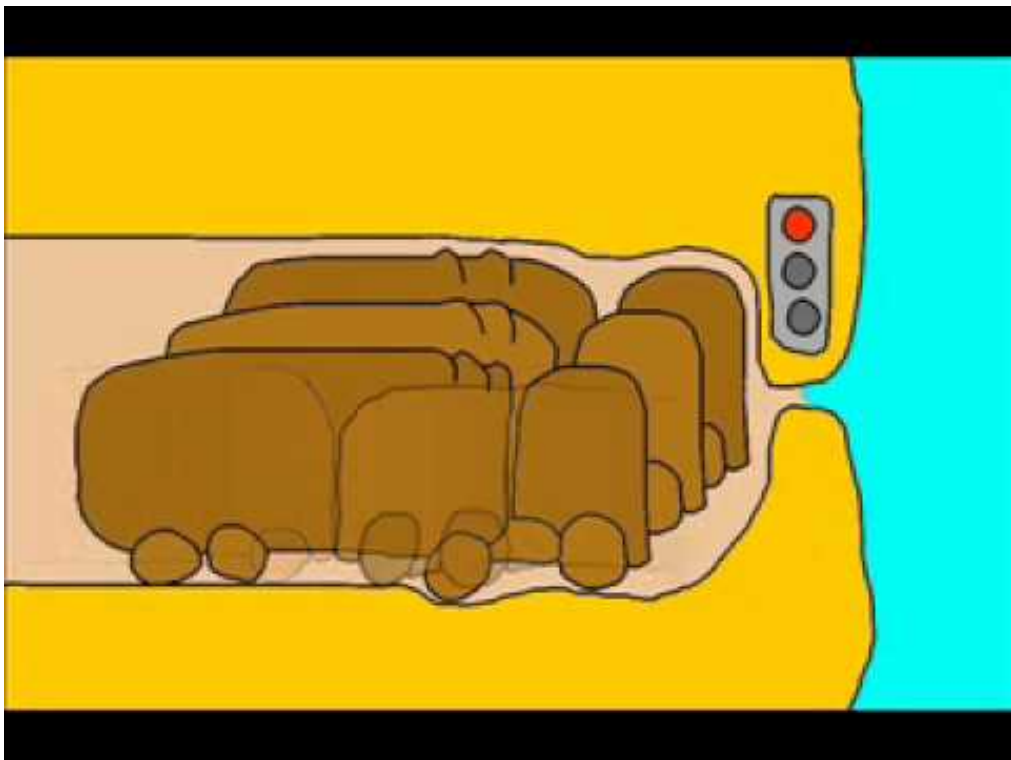
Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen.
© Gelre ziekenhuizen

De poepfabriek bij obstipatie/lang ophouden

Obstipatie betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt. De poep komt er daardoor moeilijk uit. We noemen dit ook wel verstopping. Dus als jij je stoplicht alsmaar op rood laat staan, komt er een file in je garage.

Wanneer de garage te vol zit, dan kunnen er verschillende dingen gebeuren:

- Je voelt de seintjes niet goed meer en er komt dunne poep in de onderbroek. Dit noemen we overloop diarree. Nieuwe poep maakt zich extra dun om langs de harde poep te komen. Dit voel je niet en gaat langs de deurtjes heen.
- De poep wordt hard en kan er maar moeilijk uit.
- Je kan winden laten en buikpijn krijgen.
- Sommige kinderen worden misselijk.



<https://www.youtube.com/watch?v=URS0H3UyAbM>

3. Als poepen nog niet vanzelf gaat!

Voel je niet goed én vaak pas laat dat je moet poepen? Dan is het nodig dat je op vaste tijden op het toilet gaat zitten. We noemen dit de toilettraining. Dit doe je direct na het eten of als je voelt dat de poep eruit wil.

Hoe werkt de toilettraining?

- Je gaat rustig op de wc zitten, met je voeten op een voetenbankje.
- Je blijft hier dan 5 minuten zitten. De kookwekker gaat mee om de tijd in de gaten te houden.
- Je probeert te poepen. Voel maar eens wat je buik en billen je aangeven.
- Soms moet je een beetje mee persen. Blaas 5 keer alsof je een ballon opblaast. Blaas met een lange adem.
- 'Knipoog' 2 of 3 keer met je poepgaatje.
- Maak 5x een dikke buik en 5x een dunne buik.
- Dan 5x 5 tellen zachtjes blazen met een lange adem.
- Komt de poep nog niet? Wacht dan even en herhaal deze oefening nog een keer, blazen, 'knipoog', 5 X dikke buik, 5X dunne buik.
- Is de poep gekomen? Dan zet je je stoplicht op oranje. "Komt er nog meer?" Zo ja, zet je stoplicht op groen en ga poepen.
- Is de poep nog niet gekomen? Dan heb je wel je darmen een seintje gegeven om aan het werk te gaan!
- Na 5 minuten ga je van de wc af.

3 Oefeningen:

1. Ballon oefening

Om op de juiste manier te poepen doe je de volgende oefening: neem een ballon en blaas deze in één keer zo groot mogelijk op. Doordat je de ballon opblaast zet je kracht. Hierdoor gaat de deur van je darm vanzelf open. Blaas met de lange adem. Waarschijnlijk merk je dan dat je poept!

2. Knipoog Oefening

Jij en je sluitspier gaan het leren met de knipoogoefening. Je darm kan de poep er het makkelijkst uitkrijgen als de sluitspier rondom je poepgaatje open is. Je kent deze sluitspier vast wel want je houdt er ook een windje mee tegen.

Ga voor de spiegel staan en geef jezelf een knipoog. Kijk maar in de spiegel wat er gebeurt. Als je met je rechteroog een knipoog geeft zal je linkeroog ook een beetje meedoen.

Hetzelfde gebeurt als je met je linkeroog een knipoog geeft. Draai nu met je rug naar de spiegel en geef weer een knipoog. Voel nu dat je helemaal niet hard hoeft te knijpen om je oog dicht te krijgen? Doe ditzelfde nu met je poepgaatje. Geef een knipoog met je poepgaatje, niet te hand knijpen maar zachtjes sluiten. Wat voel je nu bij je plasgaatje, doet deze ook een beetje mee?

- Voel eens met welke gaatje je het makkelijkst een knipoog kan geven.
- Voel het verschil tussen een dicht en een open gaatje.

3. Dikke en dunne buik oefening

- Maak 5x een dikke buik en 5x een dunne buik.
- Dan 5 x 5 tellen zachtjes drukken

De toilettraining doe je drie keer per dag: telkens direct na het eten. Dus na het ontbijt, het middageten en het avondeten. Daarna vul je het poepdagboek in. Als de toilettraining na het middageten op school niet lukt, dan kun je ervoor kiezen deze direct na schooltijd thuis te doen.

Gaat het poepen beter?

Wanneer je elke dag zachte ontlasting hebt, gaat het goed met jouw poepfabriek en kun je minder vaak gaan trainen. Van 3x op een dag, naar 2x. Wanneer dit ook goed gaat, hoef je maar 1x per dag te trainen.

Poepdagboek

V = Veel N = Normaal W = Weinig G = Geen

TT = Toiletraining; direct na de maaltijd (ontbijt, middageten en avondeten) 5 minuten op het toilet trainen. Zet een kruisje wanneer je dit gedaan hebt. Dus 3x geoefend is 3 kruisjes!

Naam:				Standaard medicatie:			
Geboortedatum:				Bij extra medicatie svp in kolom vermelden			
Datum:	Tijdstip	Toilet zit	Poep op toilet V/N/W/G	Vorm poep 1 t/m 7	Poep verlies V/N/W/G	Aandrang Ja/Nee	Pijn Ja/Nee
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

Vorm van je poep



1

Harde kleine keutels



2

Samengekleefde keutels
en zacht



3

Normale vorm
van structuur



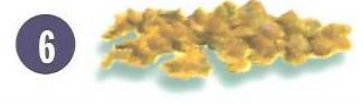
4

Worstvormige poep, brokkelig



5

Zachte poep met duidelijke
scherpe contouren
(makkelijke poep)



6

Zachte tot zeer zachte
poep met onduidelijke
contouren



7

Waterige poep, geen structuur
aanwezig (geheel vloeibaar)

4. Tips om je poep zacht te houden

Eten

Er is eten wat slecht is voor je darmen en er is eten wat juist goed helpt tegen verstopping (obstipatie). Hieronder staan ze op een rijtje:

Etenswaren die goed helpen zijn:

- rauwkost
- sla
- fruit
- bruin brood
- alle meergranen producten

Etenswaren die wel mogen maar niet te vaak:

- chocola en chocolademelk
- frisdrank met prik
- wit brood

Beweging

Om elke dag te kunnen poepen, is het ook belangrijk dat je voldoende beweegt.

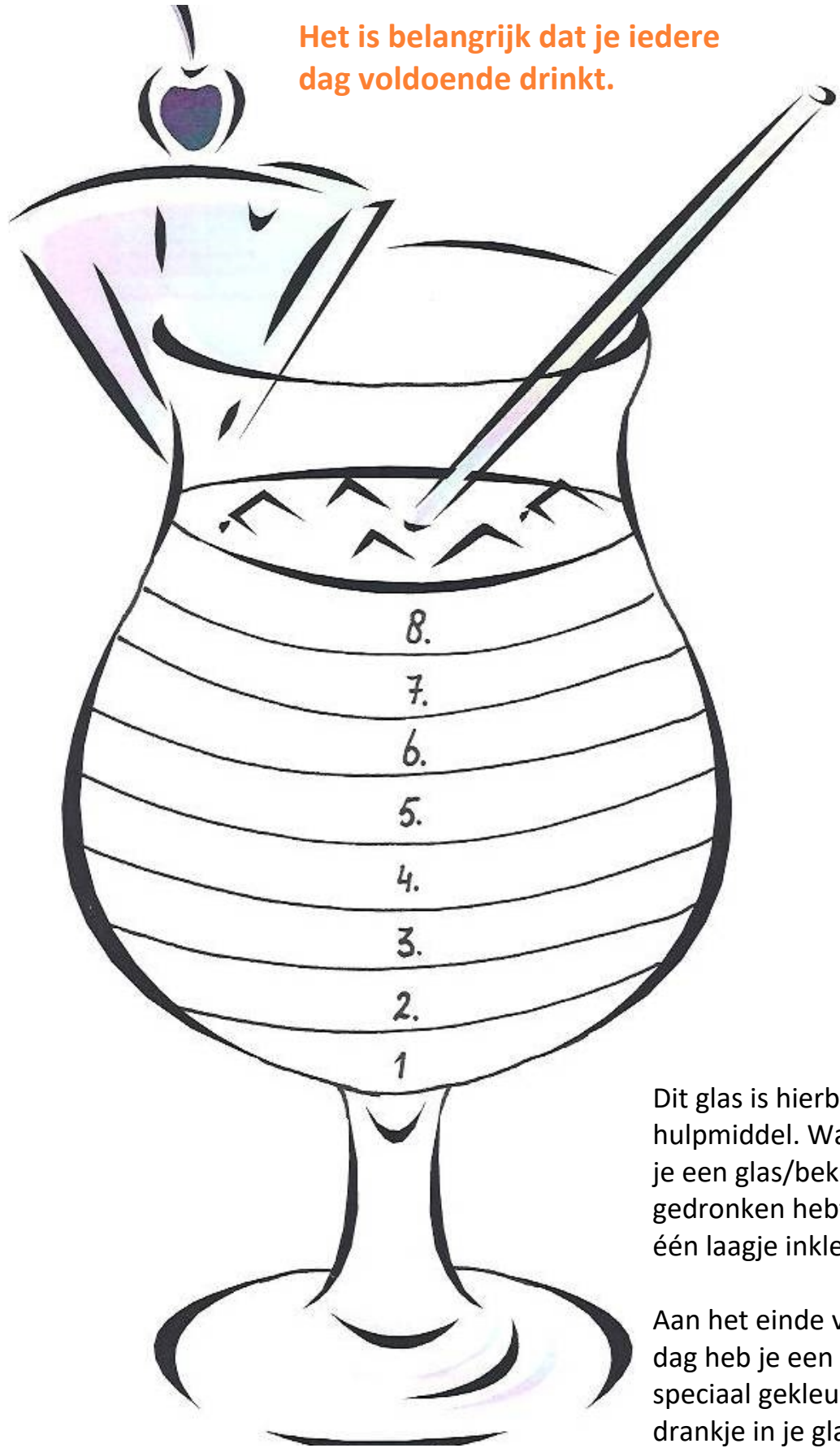
Je kunt bijvoorbeeld naar school lopen of fietsen, buiten spelen en rennen. Zwemmen of naar een sportvereniging.



Drinken

Wanneer je minstens 1,5 liter per dag drinkt helpt dit om goed te kunnen poepen. Dit zijn ongeveer 6-8 glazen. Het glas op de volgende pagina kan je daarbij helpen!

Het is belangrijk dat je iedere dag voldoende drinkt.



Dit glas is hierbij een hulpmiddel. Wanneer je een glas/beker gedronken hebt, mag je één laagje inkleuren.

Aan het einde van de dag heb je een heel speciaal gekleurd drankje in je glas.

5. De rol van u als ouders/verzorgers

Uw reactie op verstopping/obstipatie bij uw kind

Wat begint als een lichamelijk probleem kan een gedragsprobleem worden. Kinderen reageren op de pijn en verwarring die ze voelen met gedrag dat de obstipatie (verstopping) in stand houdt. Als ouder/verzorger reageert u weer op het gedrag van uw kind, omdat u bezorgd bent over de problemen die uw kind heeft met de ontlasting. Vanuit de vurige wens dat het weer goed gaat met uw kind, probeert u van alles en nog wat om uw kind maar te laten poepen. Maar afdwingen kunt u het niet. Uw kind is zelf de baas over zijn/haar ontlasting. Toch heeft u veel mogelijkheden om uw kind te helpen bij dit probleem.

Reacties van uw kind

Kinderen reageren natuurlijk op hun beurt weer op alles wat u als ouder/verzorger probeert. Bijvoorbeeld:

- Uw kind kan boos worden als u hem/haar steeds naar de wc stuurt of vraagt naar de wc te gaan.
- Uw kind kan zich betrappt voelen als hij/zij de ontlasting ophoudt.
- Uw kind kan zich gaan verstoppen als hij/zij aandrang voelt.
- Uw kind kan zijn/haar vieze broeken verstoppen, uit angst voor straf of afkeuring.
- Uw kind kan een hele tijd rond lopen met een vieze broek, terwijl iedereen het ruikt en hij/zij er zelfs mee geplaagd kan worden.

Er kunnen bij u en uw kind gemakkelijk gedragspatronen ontstaan, die niet altijd helpen om het probleem op te lossen. Als alles wat u probeert niet helpt en het onderwerp ontlasting/poepen steeds meer lading krijgt, kan het contact tussen u en uw kind er zelfs onder gaan lijden. De volgende tips en adviezen geven u een idee van wat u wel of juist beter niet kunt doen om hardnekkige verstopping bij uw kind te verhelpen.

Beter om niet te doen

- Uw kind voortdurend aanmoedigen om naar de wc te gaan, ook als hij/zij geen aandrang heeft.
- Uw kind steeds naar de wc sturen als u ziet dat uw kind aandrang heeft of poep ophoudt.
- Uw kind waarschuwen dat hij/zij moet poepen omdat het anders buikpijn of vieze broeken krijgt.
- Uw kind straffen of dreigen met straf voor bijvoorbeeld vieze broeken of voor ophoudgedrag.
- Uw kind beloningen beloven als het gaat poepen (dus niet paaien); achteraf belonen als het iets goed gedaan heeft is juist wel weer goed, zie onder 'Uw kind helpen'.
- Uw kind in plaats van de wc weer het potje aanbieden en hopen dat het poepen in de kamer op het potje dan wel lukt.
- Uw kind maar weer de luier aanbieden, omdat je dan geen last meer hebt van vieze broeken of omdat een luier voor een kind misschien makkelijker is dan de wc.
- Uw kind een telefoon/tablet meegeven naar de wc.

Uw kind helpen

Het is beter als uw kind zelf de aandrang leert voelen en uit zichzelf naar de wc gaat. U kunt hem/haar hier bij helpen. De sleutelwoorden zijn daarbij: stimuleren en voorwaarden scheppen.

U kunt uw kind vooral helpen om hem/haar iets te vragen in gedrag, omdat uw kind hier zelf invloed op heeft. Help hem/haar liever niet op resultaat, omdat dit vaak een te grote en te moeilijke stap is. Het zal de succesmomenten vergroten en geeft meer zelfvertrouwen bij uw kind.

Hoe doet u dat?

In de eerste plaats [volg de adviezen van de Maag-, Darm- en Leverstichting](http://www.mlds.nl/klachten/verstopping-bij-kinderen) (www.mlds.nl/klachten/verstopping-bij-kinderen) over voeding, drinken, beweging en toiletgang. Vanuit het oogpunt van communicatie met uw kind voegen we hier graag wat tips aan toe.

Enkele praktische tips die kunnen helpen

- Benader uw kind altijd positief. Geef een compliment wat goed gaat.
- Als u wilt dat u kind gaat trainen, is dit een opdracht geen vraag. Dit voorkomt strijd en is duidelijker voor uw kind.
- Maak van de toiletgedrag geen machtsstrijd en voorkom conflicten rond het poepen.
- Stel uzelf als doel om uw kind te leren dat naar de wc gaan hoort bij normaal toiletgedrag, als vast onderdeel van de dag.
- Beloon al het gedrag van uw kind wat op dit doel is gericht, bijvoorbeeld het onderbreken van zijn spel om naar de wc te gaan. *Bij sommige kinderen helpt het dat je hen hierop voorbereid. Denk aan: "Over 10 minuten is het weer tijd om naar de wc te gaan of een wekkertje gebruiken."*
- Maak een stappenplan met kleine, haalbare stapjes, die steeds beloond worden. *Poepen op het toilet moeten eerst bij elkaar gaan horen voordat uw kind een volgende stap kan zetten.*
- Gebruik voor de toilettraining bijvoorbeeld het volgende stappenplan:
 - beloon uw kind eerst voor het zitten op het toilet (eventueel met luier), met de voeten op het bankje (minimaal drie keer per dag, een half uur na de maaltijd, gedurende vijf minuten). We noemen dit **toilettraining (TT)**;
 - beloon uw kind daarna voor ontlasting op de wc (eventueel met luier);
 - beloon uw kind wanneer hij/zij, afhankelijk van de leeftijd, zelf de billen afveegt.
- Gebruik eenvoudige beloningen, bijvoorbeeld een punten- of stickersysteem, in combinatie met complimenten van de ouders. Daar zijn de meeste kinderen zeer gevoelig voor.
- Geef u kind een kookwekker of zandloper mee naar de wc, zodat uw kind weet hoelang hij/zij nog mag zitten.
- Houd een poepdagboek bij, waarin u samen met uw kind gegevens rond de toiletgang en ontlasting noteert, zoals tijd, hoeveelheid, dik/dun, makkelijk/moeizaam, spontaan/op verzoek, eten, drinken, bewegen en laxemiddelen. Dit kan u helpen om samen met uw kind aan de doelen te werken en inzicht te krijgen in het probleem.

Deze dagboeken zijn te verkrijgen via de PLOP poli, poli kindergeneeskunde of u krijgt deze mee bij de poepgroep.

- Reageer niet of neutraal op ongelukjes, ophouden van ontlasting of het tegenhouden van aandrang.
- Verschoon luiers of ondergoed op een neutrale manier (dus niet mopperend), zonder aandacht te geven aan het poep-/obstipatieprobleem.
- Indien uw kind een ongelukje heeft gehad, laat hem dan nog even op het toilet zitten. Vaak is er nog ontlasting in het laatste stukje van de darm. Op deze manier leert uw kind dat poepen op de wc hoort.
- Wat uw kind zelf kan, laat hem/haar dat zelf doen (ontzie of verwen uw kind niet).
- Als uw kind angst heeft voor de wc of het gaan naar de wc, pak dit dan eerst aan, eventueel met hulp.
- Overleg bij schoolgaande kinderen met de leerkracht. Vraag of deze wil meewerken aan de afspraken die u met uw kind hebt gemaakt over beloningen en vraag of uw kind bij aandrang naar de wc mag gaan. Maak dezelfde afspraken met eventuele (sport)clubs.

Helpende zinnen

Kinderen zijn gevoelig voor hoe u dingen zegt of hoe u dingen noemt. Met de volgende zinnen laat u, uw kind zelf nadenken wat zijn zelfvertrouwen vergroot.

- “Je zult merken dat het steeds beter gaat, hoe vaker je oefent hoe beter het gaat.”
- “Je zult zien dat hoe meer je oefent, het helemaal vanzelf gaat.”
- Bij buikpijn van uw kind: “Dit is een seintje van je lichaam, wat ga je nu doen?”
- Na de training: “Kun je mij vertellen wat er al beter gaat?”
- “Het is tijd voor de toilet training, ga maar naar de wc.”
- “Ik zie dat je aan het....(wiebelen, draaien): “Wat is er aan de hand?”
- “Vertel mij maar hoe ik je kan helpen”
- “Samen gaat het lukken.”
- “Terwijl jij nu op de wc zit, ben je aan het oefenen. Je zult verbaasd zijn dat het steeds makkelijker gaat.”
- “Omdat jij nu oefent/je best doet/naar de wc gaat, zal je merken dat het seintje in je lichaam steeds beter van zich laat horen.”
- “Ik ben benieuwd hoe het vandaag/morgen/heel binnenkort gaat zijn met het oefenen”.
- “Ik ben bij je in de buurt en weet dat jij er alles aan gaat doen om

Boekjes die helpend zijn

Vooraf voor jonge kinderen zijn er aantrekkelijke boekjes geschreven

- Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft - Werner Holzwarth/Wolf Erlbruch (vanaf 4 jaar)
- Joep moet poepen - Kinderboek op maat (online versie).
- Beer moet nodig...POEPEN - Jonny Leighton

Met dank aan TIKa Team Incontinentie Kinderen Alysis & WKZ Incontinentieteam UMC Utrecht.