



# Drinken en plassen

OP DOKTERSVOORSCHRIFT

## Zindelijkheid

Een kind is zindelijk als het zijn urine kan ophouden en naar het toilet gaat op de gepaste tijd en plaats. Dit is tijds- en cultuurgebonden. In onze huidige westerse maatschappij betekent dit:

- overdag droog zijn op de leeftijd van drie tot vier;
- 's nachts droog zijn op de leeftijd van vijf tot zeven jaar, waarbij zeven jaar meer realistisch is.

In de praktijk betekent dit dat 25% van de kinderen niet droog is op de leeftijd van 2,5 jaar. Met als onmiddellijk gevolg dat 25% van de kinderen niet naar school kan op 2,5 jaar. Om toegelaten te worden op school moet het kind immers droog zijn. Vele ouders oefenen druk uit op hun kinderen om 'op tijd' droog te zijn. Maar heeft dit allemaal wel zin?

Het zindelijk maken van peuters onder de 27 maanden kan wel eens zonde van de tijd zijn. De training duurt dan veel langer. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek bij honderden families. Je kunt pas met een zindelijkheidstraining beginnen als een kind ook lichamelijk in staat is om zijn plas op te houden. Het kind moet al controle hebben over de sluitspieren. In de praktijk is dat meestal tussen de leeftijd van twee en drie jaar.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is naar het toilet gaan vooral een kwestie van spieren ontspannen. Het is absoluut af te raden je kind te leren persen, om iets te produceren. Om te kunnen ontspannen, moet het kind met zijn voetjes op de grond kunnen. Bij kleine peuters is een potje dus ideaal. Een wc-brilverkleiner voor iets grotere kinderen mag je maar gebruiken samen met een opstapje waarop de voetjes kunnen rusten. Een dergelijk opstapje biedt ook het voordeel dat kinderen veel zelfstandiger naar het toilet kunnen gaan.

**TIP**

Wanneer geen aangepaste toiletten beschikbaar zijn in de klas, is een potje in de kleuterklas een goed idee.

## Plasbeleid

Kinderen die hun plas moeten ophouden krijgen vroeg of laat blaasproblemen. Op vele scholen moeten kinderen op bevel plassen: tijdens de speeltijd. Het is verkeerd om een kind die natuurlijke impuls te verbieden. In het basisonderwijs heeft één op tien kinderen een te kleine blaas. Daardoor halen ze de speeltijd niet. Het zou een regel moeten zijn dat elk kind het recht heeft om te gaan plassen als het daartoe de behoefte voelt. Als een kind zijn vinger al durft op te steken om te mogen gaan, zit het al minstens 30 minuten te springen. Leerkrachten die merken dat een kind opvallend vaak moet plassen, kunnen best de ouders verwittigen. Het kind kan immers een plasprobleem hebben. Een bezoek aan de dokter is dan nodig. Er zijn per klas gemiddeld twee kinderen die bedwateren. Bij hyperkinetische kinderen hebben zes op tien kinderen plasproblemen.

## Enkele basisregels

- Elk kind heeft het recht om op elk moment dat het nodig is naar het toilet te gaan, waarbij de waardigheid en de gezondheid van het kind in de eerste plaats gerespecteerd worden.
- Er moeten gepaste en gescheiden toiletfaciliteiten zijn voor jongens en meisjes, kleuters en lagere schoolkinderen en kinderen met een fysieke handicap.
- Er moet toezicht gehouden worden bij de toiletten.
- Het moet mogelijk zijn om de handen te wassen met water en zeep en ze nadien af te drogen.
- Het aantal toiletten moet aangepast worden aan het aantal kinderen op school, waarbij elk kind in de (effectieve) speeltijd de tijd moet hebben om rustig, zittend naar het toilet te gaan.
- Een actieve supervisie en een goed schoonmaakbeleid moeten ervoor zorgen dat deze plaatsen hygiënisch en aantrekkelijk blijven. Elke speeltijd moeten de toiletten gecontroleerd worden.

Vaak wordt een plasbeleid enkel gekoppeld aan infrastructurele problemen. Toch is er veel mogelijk zonder grote financiële kosten. Het toiletgebeuren bespreekbaar maken en tevens enkele basisregels invoeren helpt al een heel eind op weg. Plasproblemen zijn geen randfenomeen. Een steeds groter aantal kinderen heeft ermee te kampen. Maatregelen die tegemoetkomen aan kinderen met plasproblemen dragen bij tot de algemene gezondheid van alle kinderen.

## Drinkbeleid

Een kind moet dagelijks 1,5 liter vocht innemen. Het belangrijkste aandeel wordt aangeleverd door te drinken. Concreet betekent dit dat kinderen maar liefst zeven tot tien glazen vloeistof per dag moeten drinken (bij voorkeur water). Enkel drinken tijdens de speeltijden en de middagpauze leidt automatisch tot een vochttekort.

Veel kinderen hebben nooit geleerd om voldoende water te drinken en vaak wordt het op school ook niet toegestaan. Een vochttekort vermindert echter het concentratievermogen.

Kinderen met een plasprobleem drinken vaak minder dan andere kinderen. Voor hen geldt echter een therapeutisch advies om veel en regelmatig te drinken. Aangezien een kind grote hoeveelheden vocht moet innemen, adviseren we een drinkbeleid waarbij kinderen gestimuleerd worden om te drinken en waarbij de toegankelijkheid ervan verhoogd wordt. Dat kan men niet los zien van een plasbeleid en een gezond voedingsbeleid. Kinderen stimuleren om meer fruit te eten, leidt vaak tot een compensatie bij het kind om minder te drinken. Dat is een vermijdingsgedrag om toch maar niet naar het toilet te hoeven gaan. Vele kinderen houden hun plas op en zien een 'grote boodschap' al helemaal niet zitten. Daarom is een geïntegreerd beleid van wezenlijk belang.

## Richtlijnen

- Elk kind moet onbeperkt toegang hebben tot gratis drinkbaar water, waar en wanneer het kind er behoefte aan heeft.
- Er moet speciale aandacht worden besteed dat het kind genoeg drinkt na het sporten en bij warm weer. Ook kinderen met ziektes en handicaps moeten zeker genoeg drinken.
- Daarom wordt er door de school voor voldoende veilige, hygiënische en gemakkelijk bereikbare watervoorzieningspunten gezorgd.
- Het drinken van voldoende water wordt actief gestimuleerd en gekoppeld aan andere initiatieven zoals gezonde voeding en normaal toiletgedrag. Deze initiatieven worden geïntegreerd in het vormingspakket van de school rond gezondheid.
- Het gebruik van frisdranken wordt actief ontraden en drankautomaten worden zoveel mogelijk geweerd uit de scholen.

### Concreet kan de school bijvoorbeeld volgende initiatieven nemen

- Beperking of zelfs uitsluiting van meebrengen of verkoop van gesuikerde of gashoudende dranken (coca-cola, limonade, ...).
- Installeer een drinkwaterfontein.
- Laat de kinderen eventueel drinkflesjes op hun schoolbank zetten.
- Zorg ervoor dat water en halfvolle melk (tot de leeftijd van 4 jaar volle melk) beschikbaar zijn tijdens de middagpauze, bijvoorbeeld door in de refter kannen water of melk op tafel te plaatsen.
- Informeer en sensibiliseer ouders omtrent dit thema.

#### Hoeveel keer moet een kind plassen op een dag?

Een normale blaas moet zich vijf keer ledigen per dag. Bij één op tien kinderen is de blaas te klein en zal het kind tot tien keer moeten gaan plassen. Elke speeltijd moet een kind zeker plassen, maar kinderen met een plasprobleem halen de speeltijd niet. Meer drinken en meer fruit eten zal de 'plasfrequentie' verhogen.

#### Een plas ophouden veroorzaakt een luie blaas.

Het is een misvatting dat het uitstellen van een plasbeurt een goede training is van de sluitspier. Het is juist dit uitstellen dat leidt tot nier- en blaasproblemen. Het meest voorkomende probleem is de blaasontsteking bij meisjes.

#### Jongens moeten zittend plassen.

Plassen is een kwestie van ontspanning. Staand plassen zet druk op het plassysteem en veroorzaakt soms problemen. Rechtopstaand plassen is ook onhygiënisch. Elke jongen besproeit zichzelf, zo blijkt uit onderzoek.

#### Hoeveel toiletten zijn er nodig voor een school van 200 leerlingen?

We gaan ervan uit dat elke leerling één minuut krijgt om te plassen. De gebruikelijke (effectieve) speeltijd duurt tien minuten. Dit betekent dat twintig toiletten nodig zijn. Bij een goede spreiding van het plassen doorheen de schooldag zijn minder toiletten nodig. Hierbij is geen rekening gehouden met gescheiden toiletten en aangepaste toiletten (kleuters, gehandicapten).

Bron: J. Vande Walle - UZ Gent, PUNC (multidisciplinair enuresis-team)

#### MEER INFORMATIE

[www.toiletpagina.be](http://www.toiletpagina.be)