

Zindelijkheidstraining

Zindelijk worden is, net als leren lopen en praten, een ontwikkelingsproces. Dit proces kan worden verhinderd door bijvoorbeeld lichamelijke of sociaal-emotionele problemen. Het proces kan dan moeilijker gaan, Dit kan veel energie kosten voor u als ouder en uw kind. In deze folder geven we een paar adviezen en tips die u en uw kind een steuntje in de rug kunnen geven.

Laat uw kind wennen aan het potje of op het toilet. Laat uw kind er af en toe op zitten, misschien kan de pop of de beer er ook eens op. Leg uit waarvoor het potje of het toilet is. Er zijn leesboekjes die dit kunnen verduidelijken. Bijvoorbeeld:

- *Waar is mijn potje?* Tony Ross
- *Kleine Thomas. Help. Ik moet poepen* Bavo Galama
- *Basje op het potje - Lotje op het potje* A. Frankel

Wanneer?

- Als uw kind een vast ritme heeft, zet uw kind dan op die tijden op het potje of het toilet.
- Als uw kind geen vast ritme heeft, zet uw kind dan bijvoorbeeld tien minuten na de maaltijd op het potje of het toilet.
- Ook als u denkt dat uw kind moet plassen of poepen, kunt u uw kind op het potje of het toilet zetten.
- Als uw kind zelf aangeeft dat er iets komt, ga er dan altijd op in.
- Het is niet nodig uw kind langer dan twee minuten op het toilet te laten zitten.

Handig

- Het is belangrijk dat uw kind een goede houding heeft, dus op het toilet kunt u eventueel een voetensteuntje en/of een brilverkleiner plaatsen.
- Geef bij voorkeur geen boekje of spelletje mee, want dit leidt af.

Stimuleren

- Uw kind moet leren ontlasting te produceren. Dit lukt niet altijd, want resultaat laat zich niet dwingen. Uw kind moet dus niet gestraft worden. Beloon de poging wel met een complimentje.
- Als uw kind plast of poept, laat dan merken dat u blij bent.
- Trek samen het toilet door, zodat uw kind ziet dat u zijn prestatie niet zomaar weggooit.
- Wees blij met alle keren dat het lukt. Wees niet boos als uw kind te laat is. De kans is groot dat uw kind bij te veel druk niet meer mee wil werken.
- Het is goed om uw kind te belonen als het op het potje of het toilet ontlasting heeft op twee vaste momenten per dag (bijvoorbeeld na ontbijt en avondeten). Zo krijgt uw kind een vast ritme.
- Maak een overzicht waarop uw kind, als het ontlasting heeft gehad, bijvoorbeeld een

plaatje mag plakken. Als uw kind geen ontlasting heeft, zet dan bijvoorbeeld een krul voor de poging. Zo ontstaat er een beloningssysteem, waarbij uw kind zelf de beloning mag kiezen. Het gaat van een kleine naar een grotere beloning.

- Het is belangrijk dat u samen met uw kind een plan maakt om iets leuks te doen. Als uw kind groot genoeg is, motiveert het hem/haar om een regelmatig ontlastingpatroon te hebben.

Bijvoorbeeld:

- 3 plaatjes = spelletje doen
- 5 plaatjes = langer opblijven in het weekend
- 10 plaatjes = kiezen wat er gegeten wordt
- 15 plaatjes = klein cadeautje
- 25 plaatjes = leuk uitstapje

Luier

Zolang uw kind nog niet echt zindelijk is, kunt u nog niet verwachten dat het alvast van tevoren plast of poept, omdat het bijvoorbeeld straks in de auto niet kan. Trek uw kind dan gerust een luier aan.

Bij verstopping

Als uw kind geobstipeerd is (verstopping), kan er nog niet gestart worden met zindelijkheidstraining. Eerst moet uw kind goed 'schoon' zijn.

Vragen?

Mocht u problemen ervaren of nog vragen hebben, dan kunt u altijd contact opnemen met de verpleegkundig consulent stoma- en continenzorg kinderen, telefoonnummer (020) 444 0767 tussen 11.00 en 12.30 uur.