

MISSIE



PLASSEN EN POEPEN. Vocht, Eten, Toiletgedrag, MOEILIJK!!

Zo veel mogelijk kinderen, hun ouders en leerkrachten informatie aanbieden over gezond eet, drink en toiletgedrag (plassen en poepen).

AANLEIDING

De meeste kinderen op de basisschool ondervinden geen problemen met plassen en poepen. Toch zijn er in het reguliere basisonderwijs nog **veel kinderen**, die wel kampen met **plas- en poepproblemen**. De schoolkinderen worden allemaal geacht binnen de bestaande schoolstructuur te functioneren. Voor de meeste kinderen is het volgen van deze structuur geen probleem.

Uit de **dagelijkse praktijk en wetenschappelijk onderzoek** blijkt, dat onvoldoende vocht en vezel inname, onvoldoende tijd om te eten en drinken, niet op tijd naar de wc kunnen en mogen, vieze toiletten, verkeerd toiletgedrag en toilethouding een rol kunnen spelen bij het ontstaan en in stand houden van plas- en poepproblemen. Onvoldoende vochtinname kan leiden tot een vermindering van concentratie en leerprestaties. Ouders/verzorgers en leerkrachten zijn vaak **niet goed op de hoogte** van de mogelijkheden om de problematiek het hoofd te bieden en melden de klachten onvoldoende aan de huisarts.

Uit de **literatuur** blijkt dat een gedegen **kennisoverdracht** in de vorm van goede training en begeleiding in 68% van de gevallen leidt tot **opheffing** van de plas en poepproblemen en bij 12% wordt een aanzienlijke **verbetering** bereikt, resulterend in een goede verbetering van kwaliteit van leven. In de literatuur wordt gepleit om ouders te motiveren de bestaande problematiek te verminderen en daarmee voort durende problemen op latere leeftijd te voorkomen.

Doel van deze materialen is om kinderen, hun ouders en leerkrachten **bewust maken** van een goed eet- en drinkgedrag en het **aanleren van adequaat toiletgedrag**. Concreet wordt gestreefd naar gezond eten, zes tot acht bekertjes drinken per dag, een plas frequentie van zes tot acht keer per dag en een poep frequentie van één keer per dag. Eveneens wordt gehoopt een **preventieve functie** te kunnen bewerkstelligen ten aanzien van het ontwikkelen van plas- en poep-problemen in de basisschoolleeftijd en op latere leeftijd. Kinderen die net naar school gaan, zijn vaak net wel of net niet zindelijk. De veranderde dagindeling, de structuur en soms ook spanning kunnen allen bijdragen aan een verstoring van het zindelijk zijn en blijven. Eenmaal ontstane klachten worden vaak "meegenomen" op latere leeftijd. Dit kan leiden tot een lagere sociale en economische status en tot een vermindering van kwaliteit van leven.

