



PLASSEN EN POEPEN.

Vocht, Eten, Toiletgedrag, MOEILIJK!!

Werkwijze lesprogramma

Stap 1

Benader een basisschool in de buurt.

Maak hierbij eventueel gebruik van de briefopzet in de bijlage van dit document.

Gespreksonderwerp is:

- Is er behoefte aan informatie en scholing over plas en poepproblemen bij kinderen op school? (zie inhoud brief)
- Wat is het doel van de lessen? (preventie, inzicht, educatie, motivatie, demystificatie, PR eigen praktijk / functie / beroep, netwerken)
- Wanneer in het schooljaar zijn de lessen / is het project in te plannen?
- Om hoeveel kinderen gaat het op de betreffende school?
- Wat is de financiële bijdrage die de school kan leveren? / Hoe financier ik dit project?

Stap 2

Maak een planning / afspraken over wanneer, hoe en waar de lessen gegeven gaan worden. Hiervoor kun je het gegeven format via de website (onder lesmateriaal) gebruiken.

Vergeet niet de presentatie voor ouders en leerkrachten in te plannen, handig om vooraf of aan het begin van de looptijd van het project te plannen.

Stap 3

Bestel de lesmaterialen via de website, houdt rekening met de levertijd van de producten.

Stap 4

Breng artsen in de omgeving van de school op de hoogte van het starten van het project op school.

Concept brief in bijlage.

Stap 5

Hang de aankondigingsposters op school op.

Stap 6

Ongeveer een week voor het starten van de lessen aan de kinderen ontvangen de ouders van de betrokken kinderen een nieuwsbrief en een ouderenquête, die zij ingevuld weer op school inleveren. De leerkrachten van betrokken groepen vullen ook een enquête in, deze zit in de handleiding bij het project.

Stap 7 (T0)

Het eigenlijke lesgeven aan de kinderen:

Altijd eerst de vragenlijsten invullen, voor de uitleg over plassen en poepen te geven.

Gebruik de PowerPointpresentatie bij het invullen van het dagboek en de toilethoudingen kaart in het lesboek.

Geef de uitleg over de plasfabriek en poepfabriek aan de hand van de presentatie.

Maak de les interactief, kinderen willen best vertellen, laat ze vragen stellen.

Geef de vaardigheidstraining, hoe zit je op de wc en vooral ook hoe lang doe je dat.

Deel de informatieboekjes voor de kinderen en ouders uit, hang de posters op in de klas en laat de kinderen met de leerkracht de wc posters (evt. gelamineerd) op de toiletten ophangen.

De kinderen krijgen een visitekaartje.

Stap 8

Zelf neem je alle ingevulde ouderenquêtes mee voor analyse. Op de website (onder lesmateriaal) vindt je een invullijst voor de gegevens.

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| Urineverlies overdag | Urineverlies nacht | UWI | Buikpijn | Defecatie klachten | Bekers volgens ouders | Mictie frequentie volgens ouders | Defecatie frequentie volgens ouders |
| Nee = 0 Ja = 1 | Nee = 0 Ja = 1 | Nee = 0 Ja = 1 | Nee = 0 Ja = 1 | Nee = 0 Ja = 1 | (1,2,3) | (1,2,3) | (1,2,3) |

De aantallen bekiers die kinderen drinken en hun plas en poepfrequentie en toilethouding voor plassen en poepen dien je aan de hand van de door de kinderen zelf ingevulde lijsten in te vullen. Dit kan ook na afloop van de looptijd van het project, door dan alle lesboeken even mee te nemen naar huis voor het verwerken van de data. Daarbij is het natuurlijk interessant of dit klopt met wat de ouders aangeven.

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| Aantal bekers T0 | Aantal bekers T1 | Mictie frequentie T0 | Mictie frequentie T1 | Defecatie frequentie T0 (1,2,3) | Defecatie frequentie T1 (1,2,3) | Toilet houding mictie T0 (1,2,3,4) | Toilet houding mictie T1 (1,2,3,4) | Toilet houding defecatie T0 (1,2,3,4) | Toilet houding defecatie T1 (1,2,3,4) |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|---|--|--|

Stap 9

Met behulp van de handleiding en na de gegeven presentatie voor de leerkrachten en ouders gaan de leerkrachten met het lesboek elke week minimaal een half uur aan de slag.

Stap 10

Evalueer na drie weken de voortgang van de lessen, hoe wordt het praten en werken over eten, drinken en plassen en poepen ervaren. Zijn er nog specifieke vragen, etc.

Stap 11 (T1)

Zes weken na het geven van de les aan de kinderen vul je nogmaals met de kinderen aan de hand van de PowerPoint presentatie voor kinderen het dagboek en de toilethoudingenkaart in. Daarna evalueer je met de kinderen wat ze van de lessen vonden en wat zij er van geleerd hebben.

Stap 12

Eindevaluatie met de leerkracht en einde project op school.

Stap 13

Verwerking van de data uit de vragenlijsten in het Excel format op de website.

Bijlages:

1. Brief scholen
2. Brief artsen
3. Overzichtskaart afspraken met basisschool.



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

.....(plaats)..... ,(datum).....

Betreft: Informatie voor school over lesprogramma

Beste heer / mevrouw,

Graag wil ik u informeren over het project **PLASSEN EN POEPEN. Vocht, Eten Toiletgedrag, MOEILIJK!!** over gezond eet, drink en toiletgedrag voor kinderen op de basisschool. Ik hoop dat u mij de gelegenheid biedt het project bij u op school te draaien. Dit project heeft als doelstelling om kinderen, leerkrachten en ouders op de basisschool in groep 1 t/m 4 kennis te laten maken met een gezonde vochtinname, vezelinname en een goede toilethouding en toiletgedrag.

De plas- en poepproblematiek onder schoolgaande kinderen is hoog. Goede uitleg over de problematiek, educatie en motivatie kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verminderen van deze klachten. Het vermoeden bestaat, dat naast kinderen met plas- en poepproblemen, die al onder behandeling zijn, veel kinderen met 'verborgen' klachten rondlopen. Ik vind het van groot belang deze groep kinderen te bereiken.

Door middel van het aanbieden van een lesprogramma en het houden van presentaties voor leerkrachten, ouders en kinderen hoop ik de plas- en poepproblematiek bespreekbaar te maken. Ook wil ik daarbij een handreiking geven naar het vinden van mogelijke oplossingen voor plas- en poepproblemen.

Ik hoop met dit project de kwaliteit van leven van de kinderen met plas- en poepproblemen te verbeteren. Dit zou hun schoolprestaties ook doen kunnen verbeteren. Tevens streef ik naar een stuk preventie.

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u mij telefonisch bereiken op:

Met vriendelijke groet,

Kinderbekkenfysiotherapeut



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

..... ,

Beste huisarts, schoolarts,

Graag wil ik u informeren over het project **PLASSEN EN POEPEN. Vocht, Eten Toiletgedrag, MOEILIJK!!** over gezond eet, drink en toiletgedrag voor kinderen op de basisschool. Dit project heeft als doelstelling om kinderen, leerkrachten en ouders op de basisschool kennis te laten maken met een gezonde vochtinname, vezelinname en een goede toilethouding en toiletgedrag.

De prevalentie en incidentie van poep- en plasproblematiek onder schoolgaande kinderen is hoog. Uit de in 2009 verschenen richtlijnen Urine incontinentie bij Kinderen en de richtlijn Obstipatie bij kinderen blijkt, naast de omvang van plas- en poepproblematiek bij kinderen, dat demystificatie, educatie en motivatie een belangrijke bijdrage leveren aan het verminderen hiervan.

Ik,, bekken/kinderfysiotherapeut en (in opleiding tot) kinderbekkenfysiotherapeut, wil mij richten op kinderen op de basisschool in groep 1 t/m 4. Ik vermoed dat naast kinderen met plas- en poepproblemen die al medisch behandeld worden, veel kinderen met 'verborgen' klachten rondlopen. Ik vind het van groot belang om ook die groep kinderen te bereiken, van informatie te voorzien en ze een kans te geven iets aan hun klachten te kunnen doen. Ik hoop daarmee dat hun kwaliteit van leven en mogelijk ook hun schoolprestaties zullen verbeteren. Tevens streef ik naar een stuk preventie. Door middel van een informatiepakket, presentaties en vaardigheidstraining wil ik de kinderen, leerkrachten en ouders bewust maken van de dagelijkse processen zoals eten, drinken en toilethouding en gedrag. Het project zal in 2012, in week starten op basisschool in

Mocht u nog nadere informatie willen hebben over dit project, dan ben ik bereikbaar onder telefoonnummer:

Met vriendelijke groet,

Kinderbekkenfysiotherapeut

Afspraken met basisschool over project:
PLASSEN EN POEPEN. Vocht, **E**ten, **T**oiletgedrag, **MOEILIJK!!**

| ACTIE | UITVOERING |
|---|--|
| Start project datum | Aantal kinderen: Aantal ouders: Aantal leerkrachten: |
| Brieven naar huisartsen versturen over project op school. | Door Datum: |
| Posters en intekenlijsten voor ouderpresentatie ophangen op school | Door /leerkrachten Datum: |
| Nieuwsbrief en ouder enquêtes uitdelen aan ouders via school Uitdelen leerkracht enquêtes onder collega's van de deelnemende groepen | Uitdelen door leerkracht aan kinderen en collega's Datum: Nieuwsbrieven en enquêtes op school aanwezig op: Datum: Uitdelen door leerkracht |
| Innemen alle ingevulde enquêtes | Door leerkrachten |
| Presentatie leerkrachten en ouders Folders praktijk uitdelen. | Door Datum: Tijd: |
| VOOR DE KINDEREN VAN GROEP 1 – 4 Het invullen van de lijsten en geven van de presentatie en de vaardigheidstraining duurt ongeveer 45 minuten | LES SCHEMA :datum 09.00-10.00 uur 1-2 10.30-11.30 uur 3 13.15-14.15 uur 4 |
| Kinderenquêtes uit lesboek (T0) Presentatie over plas en poepfabriek Toilettraining | Wordt in de les begeleid door Datum: |
| Ophangen posters in de klas | Door In instructie les kinderen |
| Uitdelen visitekaartjes aan kinderen | Door In instructie les kinderen |
| Ophangen toilet posters op school (Eventueel lamineren!!) | Door kinderen met de leerkrachten |
| Uitdelen boekjes over plassen en poepen | In instructie les kinderen Door |
| Innemen ingevulde kinderenquêtes / lesboeken voor registratie | In instructie les kinderen Door |
| Terugbrengen lesboeken kinderen op school | Door Datum: |
| Ophalen ingevulde ouder, leerkracht enquêtes Tevens tussenevaluatie | Door Datum: |
| Registreren van informatie uit enquêtes in tabel (T0) | Door Datum: |
| Kinderenquêtes opnieuw invullen (T1) Half uur per klas, tevens evaluatie met kinderen | Door Datum: |
| Registreren van informatie uit enquêtes in tabel (T1) | Door Datum: |
| Terugbrengen lesboeken kinderen op school Tevens eindevaluatie met leerkrachten | Door Datum: |