



## Patiënteninformatie

Bekkenbodembankliniek voor kinderen AZ Turnhout (Okapi)

Op weg naar een vlotte  
zindelijkheidsstraining





# OKAPI:



is de naam van de bekkenbodemkliniek voor kinderen in AZ Turnhout.



is de afkorting van: Oppuntstelling **K**Aka en **P**Ipi problemen bij kinderen.

## Team AZ Turnhout



Kinderartsen OKAPI-team (via het secretariaat): 014 44 44 16

- Dr. L. Geyskens: plasproblemen bij kinderen
- Dr. L. Vercammen: maag-darmziekten bij kinderen



In overleg met :

- Dr. K. Delanghe
- Dr. A. Lemay
- Dr. D. Libeert
- Dr. M. Martens
- Dr. L. Pattyn
- Dr. E. Van Hollebeke
- Dr. A.M. Wijnants

(via het secretariaat): 014 44 44 16



Bekkenbodemkinesisten OKAPI-team: 014 44 44 81



## Inleiding

Misschien ben je met je kind al gestart of zal je binnenkort starten met zindelijkheidstraining. Om deze training vlotter te laten verlopen, hebben wij een aantal tips samengevat die hierbij een hulp kunnen zijn.





Goed om te weten is dat zindelijkheidstraining geen noodzaak is om droog te worden. Want ook zonder training verwerft een kind een normale blaas- en darmfunctie. Geforceerde zindelijkheidstraining daarentegen veroorzaakt vaak problemen.



## Wanneer start je best?

De meeste kinderen worden zindelijk tussen 2 en 6 jaar. Deze leeftijdsspreiding geeft dus al aan dat elk kind zijn eigen tempo heeft. Belangrijk is om te kijken naar eventuele signalen die het kind geeft en waaraan je merkt dat hij/zij er klaar voor is.

Bijvoorbeeld:

-  Je kind voelt zich ongemakkelijk bij natte of vuile luiers.
-  Je kind begrijpt potjeswoorden, toont interesse en begrijpt de bedoeling van potjestraining.
-  Je kind kan min of meer de nood om stoelgang te maken of te plassen duidelijk maken.
-  ...



## Vanaf het eerste moment...

Leg aan je kind uit wat de bedoeling is (evt. met behulp van een boekje), neem hem/haar eens mee wanneer je zelf naar het toilet gaat en zet hem/haar dan mee op het potje. Je zult dan merken of er al enige interesse is.

Vanaf de start is het belangrijk om consequent te zijn. D.w.z. eens de pamber uit, blijft hij uit. Af en toe een pamber(broekje) aangeven bij uitstapjes, maakt het voor het kind verwarrend.

## De eigenlijke zindelijkheidstraining

Zet je kind op vaste tijdstippen op het potje, best om de 1,5 à 2 uur. Hij/zij mag dan proberen om te plassen, maar belangrijk is dat je kind niet mag duwen.

Het kan een hulp zijn om een stickerkalender te gebruiken, waarbij je kind een stickertje mag kleven als hij/zij op het potje heeft gezeten en juich het toe als er iets in het potje zit.

Het kan enkele weken duren vooraleer het kind zelf gaat aangeven dat hij/zij moet plassen of stoelgang maken.

## Enkele aandachtspunten om op te letten



### Plashouding

- Zittend plassen (ook de jongens) en met rechte rug
- Rustig zitten en tijd nemen, eventueel gebruik maken van een verkleinbril
- Voetjes plat op de grond of op een bankje
- Knieën wat gespreid
- Broek volledig naar beneden
- Plas vanzelf laten stromen, zonder te duwen



Bij stoelgang gelden dezelfde regels, maar dan is het goed om met een bolle rug te zitten i.p.v. recht.








## Drinkgewoonten

Het is belangrijk om je kind voldoende en regelmatig te laten drinken. Dit betekent een 7-tal glazen per dag met voorkeur plat water. Probeer prikdranken te vermijden, zij zijn extra prikkelend voor de blaas.








## Eetgewoonten voor een vlotte stoelgang

Voeding die de stoelgang bevordert:

-  Bruin brood
-  Groenten en fruit
-  Veel drinken

Voeding die obstiperend werkt:

-  Banaan
-  Chocolade
-  Rijst
-  > 500 ml melkprodukten
-  ...





**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

