

# Zindelijkheid



**Astrid Meire**

**2 BAKO**

**Brugge: Howest**

## Inleiding: mijn visie

Elk jonge kind moet ooit beginnen aan de zindelijkheidsstraining. Dit proces wordt meestal gestart rond de leeftijd van twee jaar, afhankelijk van wanneer het kind rijp is. De zindelijkheidsstraining kan gestart worden met een potje of met de toiletverkleiner. Ik ben eerder voorstander van de toiletverkleiner, omdat ik vind dat de stap naar "op het toilet" gaan dan veel kleiner is. Het voordeel van een potje is dat het potje overal kan staan, maar het kind moet daarna nog een toilet zoeken of naar de badkamer of de keuken gaan om zijn of haar handjes te wassen. Bij het gebruik van een toiletverkleiner zit het kind al op het toilet en kan het daarna onmiddellijk de handen wassen. Zet wel een opstapje in de buurt van de verkleiner, zodat het kind zelf op het toilet kan gaan zitten.



Kinderen worden tegenwoordig steeds later zindelijk. Deze verlating brengt heel wat negatieve gevolgen teweeg, zowel voor de ouders als voor de kleuterleid(st)ers. De verlating kunnen we wijten aan te goede wegwerpluiers (het kind voelt zijn plasje/poep niet) en tijdsgebrek/gemakzucht van de ouders. De latere zindelijkheidsleeftijd zorgt voor enkele problemen voor de ouders, zoals de kostprijs van de gigantische 'pamperberg' en de ongelukjes in de winkel of op straat (er moeten veel pampers gekocht worden, reservekledij moet voorzien worden). Ook voor het kind zelf is deze verlating geen pleziertje, want hun zelfvertrouwen daalt en ze zijn minder zelfstandig. Op school zorgt deze verlating ervoor dat de kleuterleid(st)ers meer werk hebben bij het verschonen van de onzindelijke peuters, waardoor de andere pedagogische activiteiten in de wachtrij komen te staan.

Ik vind het spijtig dat de leeftijd waarop ouders beginnen met de zindelijkheidsstraining steeds verlaat wordt. Er zijn veel negatieve gevolgen voor zowel ouder, kind als KO. Ik denk dat de meeste ouders zich niet bewust zijn van deze verlating, waardoor ze ook de gevolgen niet kennen. Daarom zou ik ervoor zorgen dat alle ouders ingelicht worden over het begrip "zindelijkheid" door een infoavond te organiseren. Tijdens die infoavond moeten de ouders meer informatie krijgen over zindelijkheid, de verlating ervan, de gevolgen, hoe ze hun kind kunnen helpen in dit proces, enzovoort. De ouders zullen dankzij zo'n avond veel meer weten over dit belangrijke begrip en kunnen dan gericht (verder) werken aan het proces van hun kind.

Sommige scholen laten geen kinderen toe die nog niet zindelijk zijn. Ik vind dit geen juiste beslissing, want het schoolrijp-zijn heeft niets te maken met het zindelijk-zijn. Die kinderen hebben dan al van op

jonge leeftijd een achterstand, terwijl ze er niets aan kunnen doen. Sommige kinderen zijn nu eenmaal pas later klaar om zindelijk te worden. Elk kind is anders. Het is de taak van de ouders om tijdig met de zindelijkheidstraining te beginnen. Onzindelijke kinderen in de school laten zorgt er misschien voor dat er pedagogische activiteiten moeten wijken, maar als de KO even aandacht besteed aan het zindelijk worden zullen de meeste kinderen er snel mee weg zijn. Het thema "op het toilet" is zeer tof om uit te voeren in de klas, want dit maakt echt deel uit van hun leefomgeving. Elke dag komen zij hiermee in contact. In het thema kan er zowel gepraat worden over naar het toilet gaan als over hygiëne of het eigen lichaam. Onzindelijke peuters zullen sneller zindelijk worden, mits de ouders ingelicht zijn en ze even met het thema bezig zijn. Er hangt zeer veel af van de KO. Hoe beter de KO het thema uitwerkt en hen goede, zinvolle activiteiten geeft, hoe sneller de onzindelijke kinderen zindelijk zullen worden.

Ik ben een voorstander van het zindelijk worden tijdens de schooluren i.p.v. het kind nog niet toe te laten op school. Er zijn betere oplossingen om onzindelijke kinderen zindelijk te laten worden. Wanneer de communicatie naar de ouders toe en hun betrokkenheid goed zit, zullen kinderen snel zindelijk worden op een toffe, plezierige manier.

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding: mijn visie</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Zindelijkheid</b> .....	<b>5</b>
1.1 Definitie .....	5
1.2 Zindelijkheidstraining .....	5
1.3 Ondersteunen van het proces .....	6
1.4 Tips voor 's nachts .....	7
1.5 Zindelijkheidsproblemen .....	7
<b>2. Zindelijkheid op school</b> .....	<b>9</b>
<b>3. De zindelijkheidsstas</b> .....	<b>11</b>
<b>Literatuurlijst</b> .....	<b>13</b>

# 1. Zindelijkheid

## 1.1 Definitie

Zindelijk zijn of "zindelijkheid" is het krijgen van beheersing over zowel ontlasting als urine, die voordien buiten de wil om functioneerde. Het kind krijgt met andere woorden dus controle over zijn sluitspieren. Het kind kan de urine of ontlasting ophouden of kan aangeven wanneer het naar het toilet moet. Het kind moet mentaal en lichamelijk rijp zijn vooraleer het zindelijk kan worden.



## 1.2 Zindelijkheidstraining

Vanaf twee jaar kan er gestart worden met de zindelijkheidstraining. Bij sommige kinderen verloopt het proces snel en gemakkelijk, andere kinderen worden pas op latere leeftijd zindelijk. De meeste kinderen zijn overdag zindelijk tussen twee en vijf jaar. 's Nachts worden meeste kinderen rond hun zevende levensjaar zindelijk. Tot dan kan bedplassen nog regelmatig voorkomen. Een kind mag zeker niet geforceerd worden tijdens de training.

Voordat een kind zindelijk kan worden, moeten het eerst aan een aantal voorwaarden voldoen:

1. De sluitspieren onder controle hebben: het kind moet zijn urine kunnen ophouden. Om te weten of het kind lichamelijk klaar is, moet je controleren of de luier af en toe droog blijft gedurende een periode van twee uur.
2. Het verband begrijpen tussen potje/toilet en de behoefte: het kind moet allereerst een soort vertrouwdheid opbouwen met het toiletmoment. Het toiletmoment moet goed verwoord worden, zodat het kind dit begrijpt. Wanneer het kind na verloop van tijd zelf

vragen zal beginnen stellen over het toiletbezoek, treedt er een bewustwording op. Het kind ziet in dat het iets is wat iedereen doet.

3. Willen meewerken: het kind is op tweejarige leeftijd volop zijn wil aan het ontdekken. Het kind zal zelf willen bepalen hoe het zijn behoefte doet en op welk tempo.

We kunnen pas echt spreken van zindelijk zijn wanneer het kind gedurende drie maanden droog blijft.

### 1.3 Ondersteunen van het proces

Tijdens het zindelijkheidsproces kan/kunnen de ouder/s rekening houden met volgende do's en don'ts:

- ⊗ Blijf rustig tijdens het proces, elk kind wordt op zijn eigen tempo zindelijk.
- ⊗ Wacht met de training tot je kind aangeeft dat het er klaar voor is.
- ⊗ Begin de zindelijkheidstraining niet in stressperiodes, zoals tijdens een verhuis of bij de komst van een nieuwe baby, ...
- ⊗ Doe je kind goede, comfortabele kledij aan zodat ze hun kledij gemakkelijk kunnen afdoen wanneer ze naar het toilet willen gaan.
- ⊗ Geef het kind een complimentje of een beloning als het naar het toilet is gegaan.
- ⊗ Wordt niet boos op het kind als er niets gebeurd is bij het toiletbezoek.
- ⊗ Wees nooit boos bij ongelukjes.
- ⊗ Dwing het kind niet om te lang op het toilet te zitten. Vijf minuten is al een lange tijd.
- ⊗ Stop niet onmiddellijk volledig met het gebruik van luiers, vooral 's nachts niet.
- ⊗ Maak het toiletmoment aantrekkelijk, bijvoorbeeld met het voorlezen van een boekje.

Volgende tips kunnen ook helpen bij de zindelijkheidstraining:

- ⊗ Neem je kind eens mee wanneer je zelf naar het toilet moet, zo ziet het al eens de werking.
- ⊗ Laat je kind zeker genoeg drinken gedurende de dag.
- ⊗ Zorg bij het gebruik van een verkleinbril voor een opstapje. Zo voelt het kind zich ondersteunt wanneer het op het toilet zit en kan het zich ook afduwen als het eraf wil.
- ⊗ Wanneer er terugval is, accepteer dit dan. Heel veel kinderen die zindelijk proberen te worden, maken dit mee.
- ⊗ Bestempel de stoelgang zeker niet als vies. Maak wel duidelijk dat hun behoefte geen speelgoed is.
- ⊗ Vraag regelmatig aan je kind of het moet plassen. Zo leert het kind zelf beseffen wanneer hij naar het toilet moet.

- ⊗ Observeer je kind. Zo zie je op welke tijdstippen het kind stoelgang maakt.
- ⊗ Leer het kind zeker de handen te wassen na elk toiletbezoek! Gebruik hiervoor een eenvoudig stappenplan.
- ⊗ Laat de luier weg wanneer ze bij de helft van de controles droog is.

## 1.4 Tips voor 's nachts

- ⊗ Start niet te vroeg met de zindelijkheidstraining. Wacht op de signalen, zeker als je het kind 's nachts zindelijk wil maken.
- ⊗ Laat de luier weg als die minstens drie nachten per week droog blijft.
- ⊗ Laat het kind de ganse dag door normaal drinken.
- ⊗ Haal het kind niet uit bed om te plassen.
- ⊗ Maak je kind in geen geval verwijten als het niet lukt.

## 1.5 Zindelijkheidsproblemen

Zindelijkheidsproblemen komen vaak voor bij jonge kinderen. De problemen kunnen verschillende oorzaken hebben:

- ⊗ Erfelijke factoren.
- ⊗ Te diep slapen 's nachts, waardoor het kind het nat worden niet voelt.
- ⊗ Slordige, onverschillige kinderen die nog niet willen zindelijk worden.
- ⊗ Blaas- en blaasfunctiestoornissen.

Hieronder vindt u de samenvatting van een artikel uitgegeven door 'De wereld van het jonge kind' geschreven door Liesbeth Geerdes-Klaassen. Het artikel gaat over zindelijkheidsproblemen en wat je eraan kan doen.

### Het samengevatte artikel:

Wel zindelijk zijn, maar toch regelmatig urine- of ontlastingsverlies hebben is een probleem dat bij veel jonge kinderen voorkomt. Ze schamen zich ervoor en proberen het probleem zo goed mogelijk te verbergen.

De meeste kinderen beginnen met zindelijk worden tussen 18 en 24 maanden. Er zijn een aantal belangrijke voorwaarden bij het zindelijk worden:

- ⊗ Het kind moet zich van het aandranggevoel bewust worden.

- ⊗ Er moet een behoeftegevoel zijn om te gaan plassen.
- ⊗ Het kind moet de plas enige tijd kunnen ophouden.
- ⊗ Het kind moet op een bepaalde plaats, potje of toilet de handeling willen verrichten.

Kinderen moeten goed ingelicht worden over het 'zindelijk worden'. Er bestaan zeer veel boekjes en toffe materialen om hen daarbij te helpen.

Het is belangrijk dat het kind een goede toilethouding aanneemt, d.w.z. rechtop zitten en met de voeten op een bankje steunen. Zo zal de plas vanzelf komen en blijft de sluitspier ontspannen waardoor de blaas zich beter kan ledigen. Het is ook belangrijk om hen te zeggen dat ze van voor naar achter moeten vegen, zo wordt er voorkomen dat er darmbacteriën in de richting van de plasbuis worden geveegd.

Jonge kinderen hebben vaak last van ophoudgedrag. Ze zijn aan het spelen met vriendjes of hebben geen zin om naar het toilet te gaan. Ze proberen vaak de aandrang om te gaan plassen te onderdrukken. Ze doen dit ook bijvoorbeeld door met hun knieën op de stoel te gaan zitten. Zo komen de hielen tegen de anus en wordt de aandrang geremd. Ouders moeten een oogje in het zeil houden en hun kinderen erop wijzen dat ze af en toe naar de wc moeten gaan, ook al moeten ze misschien op dat moment niet plassen.

Een kind zou gemiddeld zes keer per dag moeten plassen. Een gemakkelijk hulpmiddeltje om te gaan plassen is het plassen op regelmatige, vaste tijdstippen. Er zijn veel kinderen die een hoge plasfrequentie hebben. Dit kan veroorzaakt worden door niet goed leegplassen. Het kind moet uitleg krijgen over hoe het op een goede manier kan plassen. Een verkeerde zithouding of de plas eruit willen duwen zijn eveneens oorzaken van een te hoge plasfrequentie. Veel of weinig plassen hangt ook af van wat het kind drinkt. De aanbevolen hoeveelheid is een liter. Het kind drinkt best geen koolzuurhoudende dranken, cola of icetea, want deze dranken bevorderen de urineproductie met als gevolg vaker plassen en meer kans op bedplassen.

Kinderen die zindelijk zijn, maar toch vaak natte plekken in hun onderbroek vinden, schamen zich vaak. Bij sommige kinderen verdwijnen de plekken als ze leren goed leegplassen, bij anderen houdt het probleem aan omdat ze een kleine of onrustige blaas hebben. Als het probleem blijft aanhouden raadpleeg je beter de huisarts.

Bedplassen kan te wijten zijn aan erfelijke factoren of psychosociale problemen. Stel als ouder je kind gerust, zodat het zich niet schaamt. Raadpleeg de huisarts als het probleem zich blijft herhalen.



## 2. Zindelijkheid op school

Hieronder vindt u de samenvatting van een artikel van een bevraging van kleuterleidsters over zindelijkheid. Alle belangrijke informatie over zindelijkheid op school wordt vermeld in de samenvatting. Het originele artikel is geschreven door A. Vermandel, N. Kaerts, K. Van Nunen, J.J. Wyndaele en G. Van Hal.

### Het samengevatte artikel:

In het artikel worden de resultaten weergegeven van een onderzoek uitgevoerd bij 174 kleuterleid(st)ers betreffende in welke mate de zindelijkheidstraining in het takenpakket van de kleuterleid(st)ers terecht komt.

Uit verscheidene studies is gebleken dat de leeftijd waarop men begint en eindigt met zindelijkheidstraining is gestegen. Dit kan nadelige gevolgen met zich meebrengen, zowel voor het kind, de ouders, de samenleving als het milieu. Gemiddeld worden 5.000 wegwerpluiers verbruikt per baby vooraleer hij of zij zindelijk is. Zowel voor het milieu als op financieel vlak is de aankoop van wegwerpluiers niet nadelig. De verlating van zindelijkheidstraining veroorzaakt ook stress, ongemak, frustratie en spanningen bij zowel het kind als de ouders.

Dit onderzoek wil weergeven in welke mate de verlating van de zindelijkheidsleeftijd een rol speelt in het beroepsleven van kleuterleid(st)ers. Er werden een aantal constatering gemaakt:

- ⊗ Scholen beslissen zelf of ze niet-zindelijke kleuters toelaten of niet. Ook al laten ze niet-zindelijke kleuters niet toe, toch zijn er altijd ouders die hun kind naar de kleuterklas sturen terwijl de kleuterleid(st)er dan ontdekt dat het kind eigenlijk toch nog niet zindelijk is, terwijl de ouder beweert van wel.
- ⊗ Bijna 70% van de ondervraagde kleuterleid(st)ers vinden dat kinderen vóór 2,5 jaar zindelijk moeten zijn. 83% van de ondervraagden vindt het een goed idee om kinderen pas toe te laten op school als ze zindelijk zijn.
- ⊗ 72,4% van de kleuterleid(st)ers is zich er van bewust dat kinderen steeds later zindelijk worden.
- ⊗ De meest populaire manier om kinderen te trainen is het kind op regelmatige tijdstippen op het potje zetten (92%). De kleuterleid(st)ers vragen ook vaak of ze moeten plassen en belonen hen als ze hun behoefte gedaan hebben. 52% van de ondervraagden traint de kleuter door hem zonder luier te laten rondlopen en 52,3% gebruikt een boekje om voor te lezen.
- ⊗ Uit het onderzoek is gebleken dat slechts 27% van de ondervraagden tijdens zijn of haar studies leerde omgaan met onzindelijke kleuters.

- ∅ Ongeveer de helft van de ondervraagden vindt het wel haar taak om onzindelijke kleuters zindelijk te maken, de andere helft vindt dit niet.
- ∅ 48,3% van de ondervraagden ervaart een grotere werkdruk door de onzindelijke kleuters in de klas. De meerderheid wenst extra hulp. De suggesties om hun werklast te verlagen zijn: kleinere klasjes, een permanente kinderverzorgster, meer aandacht voor zindelijkheid tijdens de opleiding.

Onderzoek heeft aangetoond dat slechts 40 tot 60% van de kinderen droog is vóór de leeftijd van 36 maanden in tegenstelling tot vroeger waar de meeste kinderen dit reeds waren op 24 maanden. Er zijn geen duidelijke criteria over wanneer een kind als zindelijk beschouwd wordt.

De gegevens uit dit onderzoek tonen aan dat de zindelijkheid steeds vaker wordt doorgeschoven naar de kleuterleid(st)ers, waardoor de kwaliteit en de kwantiteit van de pedagogische activiteiten in het gedrang komen. Ouders mogen eigenlijk het kind laten kennis maken met of beginnen met zindelijkheidstraining als het kind 18 - 24 maanden oud is. Lukt het niet onmiddellijk, wees dan niet ongerust en probeer het wat later opnieuw. Het blijft essentieel dat het kind op een kindvriendelijke en aanmoedigende manier benaderd wordt. We moeten ervoor zorgen dat kinderen op tijd zindelijk worden, zodat het de kwaliteit van het kleuteronderwijs niet in gevaar brengt.

### 3. De zindelijkheidsstas

Een zindelijkheidsstas werkt ondersteunend tijdens het zindelijkheidsproces. Ik kreeg dit jaar de opdracht in het vak specifieke opvoedkunde om een zindelijkheidsstas te ontwikkelen en deze ook te laten evalueren en uittesten. Zoals reeds eerder vermeld, heb ik bewust gekozen om het kind onmiddellijk op het toilet te laten zitten m.b.v. een toiletverkeiner. Ik heb de koffer gemaakt vertrekkende vanuit het boekje "Saar op de wc" van Pauline Oud.



#### **Volgende materialen zitten in de koffer:**

- ⊗ Het boekje: Saar op de wc.
- ⊗ Een aantrekkelijke verkleinbril.
- ⊗ Het onderbroekje uit het boek.
- ⊗ Een stappenplan om de handen te leren wassen.
- ⊗ Een beloningskaart: telkens wanneer het kind naar het toilet gaat met succes, mag het een onderbroekje op de kaart plakken. Als de kaart vol is, krijgt het kind bijvoorbeeld een verassing.
- ⊗ Twee handpoppen: Saar en haar mama. Het verhaal kan zo worden nagespeeld. De poppen kunnen ook de 'toiletmascottes' zijn.
- ⊗ Een medaille: de kleuter mag de medaille een volledige dag dragen op school als het zindelijk is geworden.
- ⊗ Een versje met kleine prentjes.

- ⊗ Een memoriespel op twee niveaus. Het gemakkelijkste niveau is het spel met de foto's. Het moeilijkere niveau is het spel met de prentjes van de onderbroeken (kleurherkenning bij dezelfde afbeelding).
- ⊗ Een spelletjesdoos met daarin volgende spelletjes inclusief toverstift en zakdoekjes:
  - ⇒ Omcirkel alle onderbroeken.
  - ⇒ Puzzel.
  - ⇒ Teken de weg naar het toilet: een doolhof.
  - ⇒ Teken de weg voor Saar naar het toilet.
  - ⇒ Zoek de drie verschillen.
  - ⇒ Omcirkel de grote onderbroek.
- ⊗ In een kleine map zitten nog individuele zindelijkheidsfiches. De ouder mag zo'n fiche invullen en kan zo de evolutie van het kind en de opmerkingen/bevindingen over de koffer schetsen. Ook deze informatiebundel zit in de kleine map.

## Literatuurlijst

### Boeken:

OUD, P. (2010) *Saar op de wc*. Uitgeverij: Clavis.

### Internetsites:

Site: <http://www.scholengemeenschapbabbel.be/kleuterparticipatie/VoorHetEerstNaarSchool.html>.  
Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/19668-zindelijkheid-bij-peuters-zindelijk-in-vijf-dagen.html>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.ouders.nl/mopv2007-zindelijkheid.htm>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.e-gezondheid.be/baby-op-het-potje-zindelijkheids-stimuleren/3/gids/736>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.aafp.org/afp/2008/1101/p1059.html>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.mayoclinic.com/health/potty-training/CC00060>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: [http://en.wikipedia.org/wiki/Toilet\\_training](http://en.wikipedia.org/wiki/Toilet_training). Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.webmd.com/parenting/tc/toilet-training-topic-overview>. Laatst geraadpleegd op 16/10/2012.

Site: <http://www.gratisbeloningskaart.nl/zindelijkheid/>. Laatst geraadpleegd op 30/10/2012.

Site: [http://www.hjk-online.nl/assets/documentenservice\\_zen/hjk/archief/2005/06\\_februari\\_2005/jrg32-februari2005-geerdes-klaassen-zindelijkheidsproblemen-zindelijkmaartoch.pdf](http://www.hjk-online.nl/assets/documentenservice_zen/hjk/archief/2005/06_februari_2005/jrg32-februari2005-geerdes-klaassen-zindelijkheidsproblemen-zindelijkmaartoch.pdf). Laatst geraadpleegd op 30/10/2012.

Site: <http://www.peuterplace.nl/peuter/zindelijkheid.htm>. Laatst geraadpleegd op 30/10/2012.

Site: <http://www.goedgevoel.be/gg/nl/481/Kind-Zindelijkheid/index.dhtml>. Laatst geraadpleegd op 30/10/2012.

Site: <http://www.infoplein.be/mens,-gezondheid-en-welzijn/baby-en-kind/zindelijkheid-bij-kinderen.html>. Laatst geraadpleegd op 30/10/2012.

Site: [http://www.google.be/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=14&ved=0CHAQFjAN&url=http%3A%2F%2Fwww.maguza.be%2Fmedisch%2Fp%2Fartikel%2Fzindelijkheid-en-bedplassen-fabeltjesontkracht&ei=hySyUO2oIeeg4gTP6oDgDw&usg=AFQjCNFm4F11Yp\\_5Xw-N0MCG0lgweN9fdg&sig2=bYJAi2Yfes4fa6saSsPVhw](http://www.google.be/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=14&ved=0CHAQFjAN&url=http%3A%2F%2Fwww.maguza.be%2Fmedisch%2Fp%2Fartikel%2Fzindelijkheid-en-bedplassen-fabeltjesontkracht&ei=hySyUO2oIeeg4gTP6oDgDw&usg=AFQjCNFm4F11Yp_5Xw-N0MCG0lgweN9fdg&sig2=bYJAi2Yfes4fa6saSsPVhw). Laatst geraadpleegd op 22/11/2012.

Site: <http://www.ond.vlaanderen.be/beleid/toespraak/080923-zindelijkheid.htm>. Laatste geraadpleegd op 22/11/2012.

Site: <http://www.logoantwerpen.be/userfiles/files/file/voeding-en-beweging/Artikel%20zindelijkheid%202010.pdf>. Laatste geraadpleegd op 22/11/2012.