

Bartiméus :

Beleid zindelijkheidstraining SO Zeist

1. Zindelijkheid algemeen

We gaan er vanuit dat kinderen zindelijk zijn wanneer ze starten in de kleuterobservatiegroep (KOG) van Bartiméus. Op die manier kunnen we onze aandacht steeds richten op het onderwijs en de begeleiding van de kinderen in de groep.

Uitgangspunt is dat ouders verantwoordelijk zijn voor de zindelijkheid van hun kind en de training die daarbij hoort. Er is echter begrip voor de medisch en sociaal-emotionele achtergrond van de kleuters. Hiervoor is een stappenplan uitgewerkt waarmee ouders ondersteund worden in het zindelijkheidsproces van hun kleuter. Samen met ouders maken we afspraken en deze leggen we vast in het ontwikkelingsperspectief (OPP).

2. Theoretische achtergrond zindelijkheidstraining

Zindelijkheid is: gecontroleerd plassen en poepen op een plaats die daar speciaal voor bedoeld is. 'Gecontroleerd' wil zeggen dat het kind er echt controle over heeft. Hij moet dus z'n plas en z'n poep kunnen ophouden en zelfstandig kunnen reageren op aandrang en vervolgens zelf naar het toilet gaan om te plassen of te poepen.

In Westerse landen worden de meeste kinderen tussen de 24 en 36 maanden overdag zindelijk. Vervolgens duurt het nog 6 tot 12 maanden extra voordat een kind ook 's nachts zindelijk is. Meisjes worden over het algemeen iets eerder zindelijk dan jongens.

Dat *de meeste* kinderen met 3 jaar zindelijk zijn, betekent dat er ook kinderen zijn die pas later zindelijk worden. Dat zijn er zelfs behoorlijk veel. Maar liefst 25

B:

à 30% is pas na het vierde jaar helemaal zindelijk. Je mag van een kind verwachten dat het (overdag) zindelijk is met vijf jaar, omdat pas dan alle organen die een rol spelen bij de zindelijkheid volledig zijn uitgerijpt.

Bedplassen is pas een erkend probleem als het kind ouder is dan zes jaar. Overigens plast één op de zes vijfjarigen 's nachts nog wel eens in bed. Bij zesjarigen is dit één op de tien.

3. Als training op school gewenst is

3.1. Plastraining

Binnen Bartiméus hanteren we de volgende uitgangspunten:

Vaste momenten plassen:

- thuis
- als ze op school aankomen + voor/na kleine pauze
- na de lunch
- voordat ze de taxi ingaan.

Praktische uitvoering met een 'WC eend'. Dit houdt in dat op het moment dat een leerling naar het toilet is, er een eendje op de tafel wordt gezet. Er kunnen twee eendjes worden ingezet.

Leren aanvoelen van signalen. Dit wordt in de thuissituatie geoefend. Op school wordt gebruik gemaakt van het versje '1,2,3, moet ik wel of moet ik niet'.

3.2. Inzet fysiotherapie

Het is belangrijk om te hoge spanning in de bekkenbodem te voorkomen.

Hiervoor is het mogelijk om aanspanningsoefeningen te doen op advies en onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Deze kan ook ondersteunen in het herkennen van de signalen.

3.3. Poeptraining

Bij poepen is het van belang om niet uit te stellen! Poepen kun je niet plannen.

Het is belangrijk gelijk op de signalen van het lichaam te reageren:

- ontdekken wanneer je het liefste poept (tijdstip/dag/hoe vaak per week).
- goede poephouding (knieën hoger dan billen, voeten op een krukje).
- niet persen, dan span je in plaats van te ontspannen.

B:

Bij veel kinderen speelt angst een rol bij het poepen. Het is belangrijk hier aandacht aan te besteden in de vorm van uitleg van het proces van poepen (psycho-educatie). Mogelijk te gebruiken bij de training: Potty Patty (Youtube), App Superpoeper.