File in je buik

Over poep praat je niet. Dat is vies. Problemen met de ontlasting blijven zodoende bij volwassenen lang geheim. Maar ook poepklachten van kinderen zijn nou niet direct een hot item op het schoolplein. Toch heeft tien procent van de vierjarigen er last van. Over ophoudgedrag en zindelijkheid; kinderarts Magda McGregor en 'poepjuf' Els Hochstenbach (Orbis Medisch Centrum) weten er alles van.

Els Hochstenbach (l) en Magda McGregor

In jouw buikje, het klinkt raar,
staat een poepfabriekje klaar.
Die fabriek, Joep, moet je weten,
maalt wat jij hebt opgegeten.
Zo verandert eten in poep.
'Echt waar, en dan?' vraagt kleine Joep.
Als je daarna geduldig wacht,
wordt het naar je billen gebracht.
En als de poep daar is beland,
staat er een stoplicht aan de kant.
Zet jij dat stoplicht maar op groen,
dan kan je je poep de wc in doen.

Bovenstaand stuk komt uit 'Joep moet poepen'. ,,Geweldig boekje", vertelt Els Hochstenbach enthousiast. ,,Kinderen van vier, vijf, zes jaar, die bij ons op het kinderpoepspreekuur komen, hebben een magische leefwereld. Daarin kan alles. Een poepfabriek en een file in je buik is voor hun heel begrijpelijk. Net als de aap, die ik gebruik bij de gesprekken. Die kan bijvoorbeeld ook op het toilet klimmen en een poep doen. Ik doe natuurlijk alsof, maar de kinderen gaan helemaal in het verhaal mee. Vier van de vijf kinderen die ik hier op het spreekuur krijg, doen uiteindelijk hier op onze aangepaste wc een poep", vertelt Els, pedagogisch medewerkster van het Orbis Medisch Centrum in Sittard-Geleen.

De kinderproblemen

,,Wat we veel zien, is ophoudgedrag. Als gevolg daarvan krijgt een kind bijvoorbeeld obstipatie, een verstopping, en gaat soms dagenlang niet naar de wc omdat het dan pijn doet", zegt kinderarts Magda McGregor, die samen met Els de succesvolle poeppoli in het Sittardse ziekenhuis runt. Verstoppingen treden sneller op bij vezelarme voeding, weinig drinken en bewegen, onrust, spanning, angst en te vroege zindelijkheidstraining. ,,Kinderen kunnen dat héél eng vinden, om hun poep in zo'n grote wc te laten vallen. Laat 'm eerst met een luier aan poepen op de wc. En laat die poep lekker een tijdje zitten. Het is niks vies, dat snel weg moet. Het is een deel van je lichaam. Laat een kind dat ervaren. Ook de juiste brilverkleiner en een opstapje voor het toilet zijn belangrijke zaken om lekker ontspannen te kunnen zitten", vertelt de kinderarts. Een ander gevolg van ,,te goed ophouden" is broekpoepen of 'soiling'. ,,Dat zien we bij veel kinderen, tot wel veertienjarigen. Omdat een kind de ontlasting lang ophoudt en het rectum oprekt, voelt het de prikkel van de darmen niet meer om naar de wc te gaan. De dunne ontlasting glijdt er langs en lekt in de onderbroek. Of opeens merkt het kind dat er poep in de broek komt, terwijl het dat niet voelde aankomen. Voor het kind en de ouders zijn dat heel vervelende gebeurtenissen. Vaak zijn de ouders moedeloos of boos omdat het kind niet snel genoeg naar de wc is gegaan. Het zijn juist de ouders die dit gedrag kunnen begeleiden", legt Magda McGregor uit.

Een kind bij Els op het kinderpoepspreekuur

Wat kunnen ouders doen?

Maak er een feest van! ,,Wil de multitasking mama een kind zindelijk krijgen? Denk dan aan de succesfactoren: Het is belangrijk dat het kind de ouder begrijpt en dat het wil en kán uitvoeren wat de ouder van hem of haar vraagt. Pas je aan aan de ontwikkelingsfase van het kind. Verder is aandacht, rust en heel veel geduld belangrijk", zegt Els Hochstenbach. ,,Laat je kind in een boekje kijken of naar muziek luisteren als het op het toilet zit. En als het niet lukt? Niet boos worden, probeer het de volgende dag weer. Geef je kind het gevoel dat je 'm begrijpt en helpt."
Om de hard geworden ontlasting te verzachten én om gedragsverandering een handje te helpen, is een laxeermiddel voor kinderen een handig hulpmiddel. ,,Dat kun je zelfs langere tijd, zonder enig gevaar doen", zegt McGregor. ,,Als je dan samen met je zoon of dochter op de wc zit en vertelt over de rijdende poep die er zo aankomt, kan het een hele overwinning zijn als er inderdaad een drolletje komt. Dat geeft vertrouwen."

De rol van de school

Het is ontzettend belangrijk dat kinderen die net naar de basisschool gaan, op elk tijdstip naar de wc mogen gaan. Dit bevordert het zindelijkheidsproces en stimuleert de kinderen in elk geval níet in hun ophoudgedrag. ,,Vraag altijd voor je kind naar school gaat, wat de regels zijn. Zeg het ook op school als het poepen nog niet zo goed gaat. Praat erover. Dan kan de leerkracht daarop inspelen, voordat klasgenoten het kind gaan uitlachen als ze erachter komen dat er poep in zijn broekje zit. Er is jammergenoeg veel onwetendheid op scholen over dit probleem", constateert Els Hochstenbach, die dit dan ook bespreekbaar maakt bij de ouders en leerkrachten.

Meer info: www.orbismedischcentrum.nl (klik bij 'spreekuur & afdelingen' op 'kinderpoepspreekuur')
'Joep moet poepen' is een uitgave van Kinderboek op Maat, Yakult en het AMC. Het is geschreven voor artsen en fysiotherapeuten die werken met de problematiek. Kinderboek op Maat maakt boekjes met een medische boodschap.

Het kinderpoepspreekuur

Het kinderpoepspreekuur, zoals in Orbis in Sittard, is er voor kinderen tussen de 2,5 en 8 jaar met poepklachten. Ze worden door de huisarts naar de kinderarts gestuurd en die verwijst -indien nodig- naar het kinderpoepspreekuur. Na een intakegesprek met de ouders, volgt een twee uur durend kind-ouder gesprek, waarbij Els Hochstenbach met het kind praat en speelt over onder andere 'de poepfabriek in je buik'. Dit gebeurt bijvoorbeeld door middel van kleien, schilderen, muziek maken, tekenen en zingen. Ouders krijgen leefregels, tips voor toilettraining, voedings- en pedagogische adviezen mee. Daarna volgen gemiddeld drie à vier vervolgbezoeken en een evaluatiegesprek.

De **darmen** hebben het zwaar

Niet alleen kinderen, ook volwassenen hebben regelmatig last van diarree of obstipatie. ,,Alleen praten ze er nooit over", zegt Ad Masclee, hoofd van de afdeling maag-, lever- en darmziekten van het Academisch Ziekenhuis in Maastricht. ,,Dat er een taboe op rust is heel spijtig, want veel darmproblemen nemen elk jaar toe."

- Chronische ontstekingen (zoals bijvoorbeeld de Ziekte van Crohn) komen vooral voor bij de groep 15 tot 50-jarigen. Veel buikpijn, buikkrampen en heel vaak naar de wc moeten, zijn de verschijnselen. Er zijn tegenwoordig gelukkig tal van geneesmiddelen beschikbaar.
- Dikkedarmkanker wordt jaarlijks bij 12.000 mensen in Nederland vastgesteld. Tien jaar geleden lag dat aantal nog op 8000. Een toename van vijftig procent. Jaarlijks overlijden er 4000 mensen aan deze ziekte. Een verandering van het patroon van de ontlasting of bloedsporen kunnen op kanker of voorstadia daarvan wijzen. ,,We zijn heel blij dat dit kabinet heeft besloten om vanaf 2013 alle 55-plussers te screenen op darmkanker. Door voorstadia (poliepen) op te sporen en weg te halen met een kijkonderzoek (endoscopie), kan darmkanker worden voorkomen. In Nederland gaat het om zo'n 4,5 miljoen 55-plussers. Cijfers uit Amerika laten zien dat deze vorm van preventie levens en geld kan sparen."
- De grootste groep met buikklachten heeft geen aantoonbare ziekte. Tien procent van de bevolking heeft bijvoorbeeld een prikkelbare darm en heeft daar ongeveer een week per maand last van. ,,Het voedingspatroon speelt vermoedelijk een grote rol: we zijn meer en vetter gaan eten en hebben vaker overgewicht. Daar wordt wereldwijd veel onderzoek naar gedaan. Ook zien we dat mensen met psychische problemen of depressies vaak buikklachten hebben. We hebben in het AZM een speciaal spreekuur voor deze mensen, om zowel de lichamelijke als psychische klachten onder controle te krijgen."
- Ook op vakantie schiet de darm vaak in een verhoogde urgentiestaat: ander klimaat, ander eetpatroon en -tijdstippen, stress, meer alcohol en meer of minder beweging. ,,Daar reageren de darmen meteen op", weet Masclee.

VAKANTIETIPS

- Probeer een zo normaal mogelijk dagritme aan te houden.
- Beweeg veel en eet veel vezelrijke voeding, zoals volkorenbrood, peulvruchten en zilvervliesrijst)
- Bij obstipatie: gebruik olijfolie en drink veel water. Pruimen en kersen laxeren vanwege de aanwezige fructose en sorbitol in deze vruchten. Koffie (caffeïne) laxeert ook.
- Eet veel fruit, met schil en velletjes! Dat verteert langzaam en is goed voor de werking van de darm.
- Drink matig alcohol, zorg voor veel beweging én ontspanning.

Ruben wilde **niet** op de wc

,,Onze zoon Ruben, toen vier jaar, wilde niet op de wc poepen. Vond dat bedreigend. Was bang dat het pijn deed. Hij hield het dagenlang op of deed het alleen in de luier. De structuur van de ontlasting was droog en plakkerig. We zijn bij de kinderarts in het ziekenhuis in Sittard beland, die eerst röntgenfoto's maakte van de buik. Je kon zien dat zijn hele buikje vol poep zat. Hij heeft eerst twee klysma's gekregen, om alles er uit te laten komen. Daarna heeft hij een paar keer met Els Hochstenbach over poep gepraat. Leerde hoe poep in de buik komt. Hij heeft zijn eigen drollen gekleid en getekend. Wij als ouders zijn samen met hem met mindfullness bezig geweest, om hem wat bewuster te laten zijn van zijn lijf. Hem te laten ervaren wanneer er aandrang is om te poepen. We zijn nu een jaar verder en het gaat heel goed. Hij poept weer normaal."

Vader Leon uit Valkenburg
(namen zijn uit privacyoverwegingen veranderd)

TEKST: CAROLA DE BOER
FOTO'S: MONIEK WEGDAM EN AZM
ILLUSTRATIE: IRENE MULDER