

*Back to school*

# de poep & plas klas

LEER HOE JIJ  
DE BESTE  
KUNT WORDEN!

$$1 + 1 = 2$$





Eerste druk: oktober 2016

Dit boekje is gemaakt op initiatief van het kinderteam van het Regionaal Bekkenbodemcentrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis. Voor de totstandkoming van dit boek is veel dank verschuldigd aan de bekkenfysiotherapeuten en continëntieverpleegkundigen van het team voor hun input, het meedenken en het ondersteunen.

Uitgever: Mediq CombiCare,  
Postbus 20003, 3502 LA Utrecht

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Teksten: Carla van Wijk en Joke van Ommen,  
Regionaal Bekkenbodemcentrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Illustraties: Wendelien van Erve  
Vormgeving: F&M - Naarden  
Exclusief distributierecht: Mediq CombiCare

**Albert  
Schweitzer**  
ziekenhuis



CombiCare



# de poep & plas klas

Hoi!

Heb jij ook wel eens een natte broek of poepvegen? Moet jij altijd plassen terwijl je net bent geweest? Of kun je moeilijk poepen en doet poepen pijn? Altijd buikpijn? Plasongelukjes in je bed? Misschien durf je daarom niet te logeren of te spelen bij een vriendje? Vervelend hè? Denk je dat je de enige bent die dit heeft? Nou, echt niet! Er zijn duizenden kinderen die hier last van hebben.

Het goede nieuws is: er is iets aan te doen! En je hoeft dat gelukkig niet alleen te doen. Dus wil je echt graag van je probleem afkomen en wil je eraan werken, dan kunnen wij je helpen met een training. Samen met je familie.

Je gaat veel leren in de poep- & plas klassen. Maar ja, hoe ga je dit allemaal onthouden? In dit boekje wordt alles nog eens goed uitgelegd. Waar je op moet letten met eten en drinken, hoe je moet zitten op de wc, enzovoorts. Vol met leuke tips, puzzels en afspraken die je hebt gemaakt in het ziekenhuis.

Veel succes!



# Dit boekje is van:

Naam: ..... J / M

Adres: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Telefoonnummer: ..... Mobiel: .....

Ik ben jarig op: .....

Ik zit in groep: .....

Mijn hobby's zijn: .....

Ik speel graag met: .....

Ik zit op een sport: .....

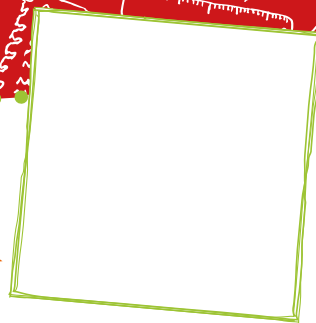
Het ziekenhuis waar ik mijn training volg heet: .....

Mijn dokter heet: .....

Mijn continentieverpleegkundige heet: .....

Mijn fysiotherapeut heet: .....

**DIT BEN IK!**



Deze medicijnen gebruik ik: .....

Deze moet ik ..... keer per dag innemen: .....

Ik heb last van:



- poep in mijn onderbroek
- natte plekken in mijn ondergoed
- 's nachts in mijn bed plassen
- blaasontstekingen
- iets anders, wat je zelf kan invullen .....

Wat wil ik leren: .....

.....

.....



# AANTEKENINGEN



# Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk 1: De Plasfabriek</b> .....	8	<b>Hoofdstuk 5: Poepspiieren</b> .....	22
Hoe wordt drinken plas en waar zit mijn blaas?		Waar zitten deze spieren en wat kan ik ermee?	
<b>Hoofdstuk 2: Plasspiieren</b> .....	10	<b>Hoofdstuk 6: Poepen</b> .....	24
Waar zitten deze spieren en wat kan ik ermee?		Hoe vaak? Hoe voel ik dat ik moet poepen? Hoe maak ik een goede drol? Hoe zit ik goed op de wc, en nog meer weetjes.	
<b>Hoofdstuk 3: Plassen</b> .....	12	<b>Hoofdstuk 7: Afsprakenlijst</b> .....	30
Hoe vaak? Hoeveel moet ik drinken? Goed zitten op de wc, en nog meer weetjes.		Waar moet ik op letten?	
Maak je eigen plasmeter.....	14	<b>Hoofdstuk 8: Hoera oefeningen!</b> .....	32
<b>Hoofdstuk 4: De Poepfabriek</b> .....	20	Wat moet ik oefenen en hoe vaak?	
Hoe wordt mijn boterham poep? Waar zitten mijn darmen?			

# De plasfabriek

## Iedereen weet dat je elke dag moet plassen. Maar hoe werkt dat eigenlijk?

Je blaas zit onderin je buik. Daarin wordt je plas bewaard. Die plas wordt door je nieren gemaakt, van het vocht dat je drinkt. Je hebt twee nieren. Nieren zijn een soort zeef voor je bloed. Het afval wordt plas en gaat naar je blaas. Druppeltje voor druppeltje vullen je nieren je blaas met plas. De blaas kun je vergelijken met een ballon, die kan groter en kleiner worden.

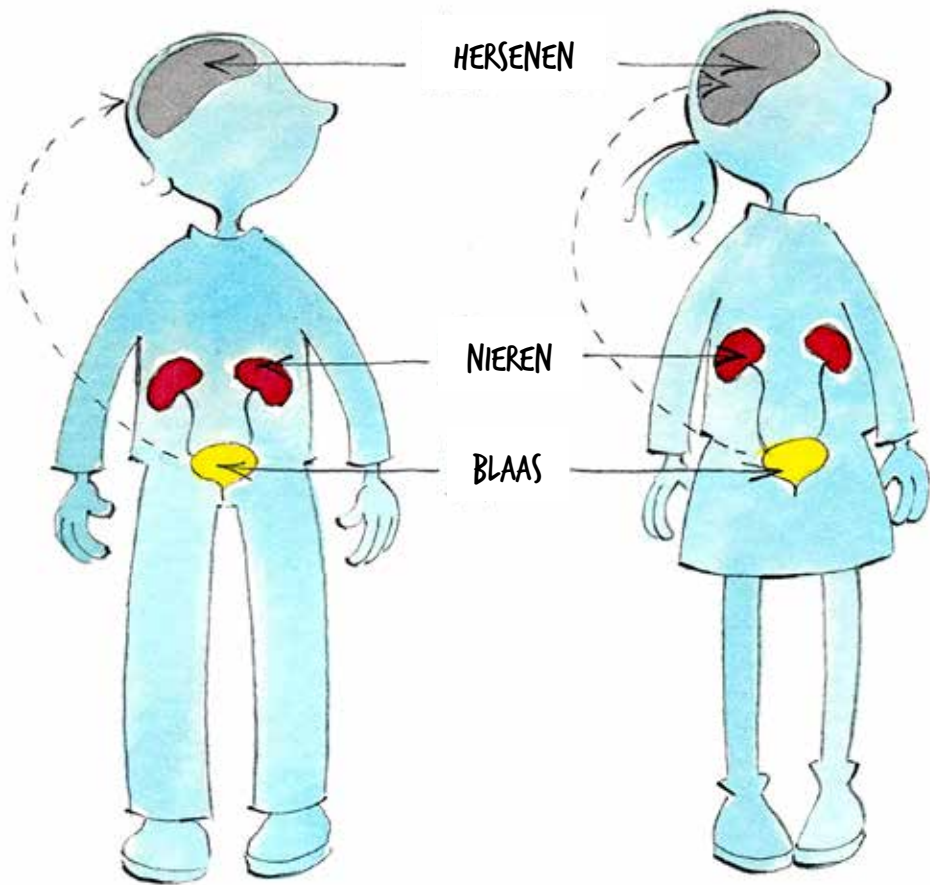
Onderaan je blaas zit een sluitspiertje, een soort poort. Dat poortje is dicht en zorgt ervoor dat je niet zomaar gaat plassen. Je lichaam heeft bedacht dat je plas kunt bewaren in je blaas, zodat je

niet elke 10 minuten naar de wc hoeft. Zo hoef je maar 6 tot 8 keer per dag naar de wc te gaan. Als je moet plassen voel je dit laag in je buik of bij je plasser/plasgaatje. De blaas geeft je een seintje in je hoofd: er zit plas in mijn blaas.

### Je kunt dan twee dingen doen:

1. Er zit genoeg in mijn blaas, ik ga plassen.
- of
2. Er zit nog niet genoeg in, ik houd het nog even op. Er komt dan meer plas in mijn blaas.





HERSENEN

NIEREN

BLAAS



# Plasspieleren

### Wist jij dat er een groene en een rode poort bestaat?

Onder in je blaas zitten je plasspieleren. Je plasspieleren zijn net een poort. Ze bestaan uit:

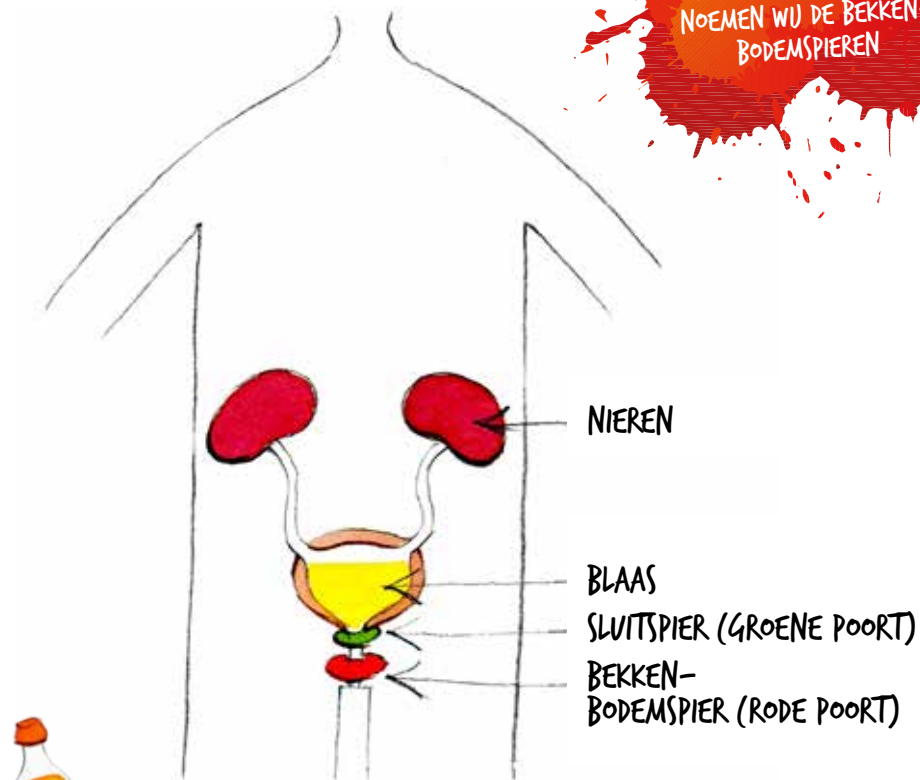
- een **groene poort**, die wordt door je hersenen bestuurd en zit vanzelf dicht.
- een **rode poort**, dit zijn de spieren waar je de baas over bent. Je kunt deze spier dichttrekken en loslaten.

De **groene poort** zorgt dat je blaas de plas kan bewaren. Als je blaas vol is, voel je dat in je buik en ga je plassen op de wc. De blaas knijpt de plas eruit, de groene poort gaat vanzelf open door een seintje in je hersenen. Je hoeft niet zelf te persen. De blaas kan dit zelf!

Vergelijk het maar met het open draaien van een waterkraan. Je moet vooral goed alle spieren loslaten: de poort moet open!

Als je nodig moet plassen en je kunt het bijna niet ophouden, heb je een 'noodrem'. Dit is de **rode poort**, daar ben je zelf de baas over. Jij kan de poort sluiten. Dat doe je alleen in noodgevallen! Misschien herken je het: je zit in de auto en denkt 'ik moet echt nodig plassen maar we zijn bijna thuis. Ik houd het nog even op.' Dan gebruik je je plasspieler.

OUWERWEETJE:  
PLAS-EN POEPSPIEREN  
NOEMEN WIJ DE BEKKEN-  
BODEMSPIEREN



# Plassen

## Alles over plassen, moet je wel of moet je niet?

Sommige kinderen plassen heel vaak. Dat komt omdat zij steeds het gevoel hebben dat zij moeten plassen. Hun blaas geeft telkens een seintje: je moet plassen! Wij noemen dit ook wel een onrustige blaas.

Omdat je zo vaak naar de wc gaat om te plassen, komt er iedere keer maar een kleine plas. Hierdoor wordt de blaas ook kleiner. Meer dan 8 keer plassen overdag is te veel.

Andere kinderen plassen juist weer te weinig. Ze houden hun plas lang op, omdat ze geen zin hebben om te plassen omdat ze bijvoorbeeld lekker aan het spelen zijn. Hun blaas wordt te groot en rekt te veel uit. Dat is ook niet goed. Minder dan 5 keer plassen is echt te weinig.

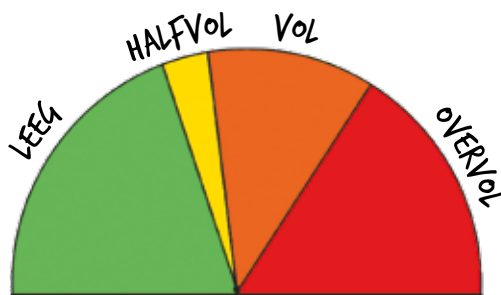
### Hoe vaak moet je plassen?

6 tot 8 keer plassen is goed.

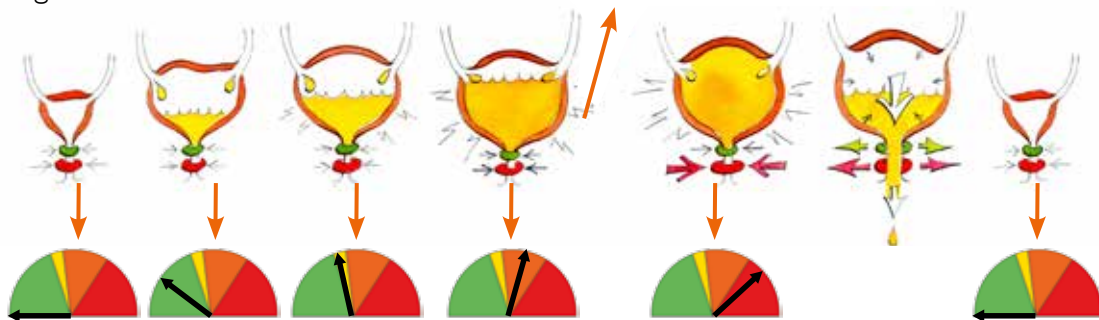


## Hoe weet je nu wanneer je moet plassen?

Het lijkt alsof er een soort metertje in je blaas zit. Deze geeft aan of er genoeg plas in je blaas zit om te gaan plassen. Er wordt dan 'een seintje' naar je hoofd gestuurd, waardoor je merkt dat je moet plassen. Je kunt dan nog kiezen of je wel gaat plassen of dat je nog even wacht.



EEN SEINTJE  
NAAR JE HOOFD



Kijk zo vult je blaas zich en dit is hoe de plasmeter hierop reageert!



Besluit je om te wachten, dan komt er meer plas in je blaas en komt er later een harder seintje in je hoofd, dat zegt dat je toch echt naar de wc moet gaan.

### Wanneer ga je plassen?

- Als je opstaat uit bed
- Tijdens de kleine pauze
- Voor het middageten
- Direct na school
- Voor het avondeten
- Voor het slapen gaan

### Hoeveel drink jij?

Om te kunnen plassen moet je drinken: 1 tot 1,5 liter per dag, afhankelijk van je leeftijd.

### Moet ik wel, moet ik niet?

Hoe vol is je blaas? Als je het moeilijk vindt om te voelen, druk je voorzichtig net boven je schaambeentjes (botjes boven je plasser). Als er genoeg plas in je blaas zit voel je 'aandring'.

6 TOT 8 BEKERS IS GOED



## Weet je hoe groot jouw blaas is?

Om dat te ontdekken ga je eerst een rekensom maken. Als je deze rekensom maakt weet je hoeveel plas er in een blaas van een kind van jouw leeftijd hoort te gaan.

- Hoe oud ben je?
- Vermenigvuldig dit met 30
- Tel hier 30 bij op

Leeftijd  $\times$  30 + 30 = ..... ml

### **Bijvoorbeeld:**

Je bent 8 jaar:  $8 \times 30 + 30 = 270$  ml

## OUDERWEETJE:

AFWIJKEND IS EEN PLAS DIE MINDER IS DAN 65% OF MEER DAN 150% VAN DE BLAASINHOUD DIE PAST BIJ DE LEEFTIJD VAN HET KIND. VOORBEELD: BIJ EEN KIND VAN 8 JAAR MOET HET PLASVOLUME TUSSEN DE 175 ML EN 405 ML ZIJN.

## Hoeveel plas je?

*Ik ben 5 jaar, in mijn blaas past 180 ml.*

*Ik ben 6 jaar, in mijn blaas past 210 ml.*

*Ik ben 7 jaar, in mijn blaas past 240 ml.*

*Ik ben 8 jaar, in mijn blaas past 270 ml.*

*Ik ben 9 jaar, in mijn blaas past 300 ml.*

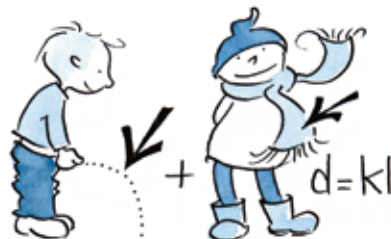
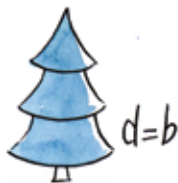
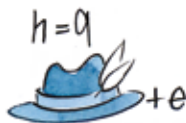
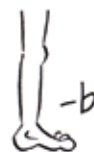
*Ik ben 10 jaar, in mijn blaas past 330 ml.*

*Ik ben 11 jaar, in mijn blaas past 360 ml.*

*Ik ben 12 jaar, in mijn blaas past 390 ml.*

*Vanaf je 12e jaar is je blaas net zo groot als die van je vader of moeder.*





## Oplossing:

Voor het goede antwoord kijk je op pag 35



## Goed plassen

- Voeten op de grond of op een voetenbankje
  - Doe je onderbroek naar beneden tot je enkels
  - Ga goed rechtop zitten boven je plasser en hou je knieën losjes uit elkaar
  - Leg je handen op je bovenbenen, jongens met een hand de plasser naar beneden houden
- Buik en billen slap houden
  - Plas vanzelf laten komen, dus niet duwen met je buik
  - De plas in één straal laten lopen; hoe klinkt jouw plas (zie tekening volgende pagina)
  - Na het plassen 60 tellen wachten of een liedje zingen

ZITTEND PLASSEN IS VOOR ZOWEL JONGENS ALS MEISJES BETER OMDAT JE DAN BETER KUNT ONTSPANNEN EN JE BLAAS BETER KUNT LEEGPLASSEN.





- De laatste druppels afschudden of afvegen. (meisjes vegen van voor naar achter!)
- En ... vergeet niet je handen te wassen!

### **Als je toch een keertje moet staan, let dan goed op!**

- Doe je onderbroek naar beneden tot je enkels
- Ga met lichte buigknieën staan dicht bij de WC

#### **DIT IS DAN GOED**



#### **DIT IS DAN FOUT**

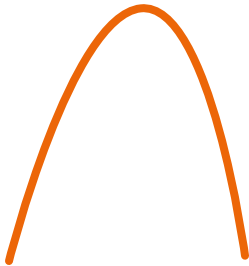




$$E=mc^2$$

WIST JE DAT...  
JE MEER DRINKT  
DAN DAT JE PLAST?

Hoe klinkt jouw plas ?



SUPER PLAS! GOED!



KAMELENPLAS



MOLLENPLAS



SLAKKENPLAS



# De poepfabriek

### Hoe wordt mijn boterham met pindakaas een mooie poep?

Alles wat je eet gaat via je mond naar binnen en komt er door het poepgaatje weer uit. Een hele reis; van je mond naar je 'kont'.

DE REIS GAAT VAN:

MOND NAAR

SLOKDARM NAAR

MAAG

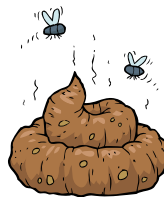
DUNNE DARM

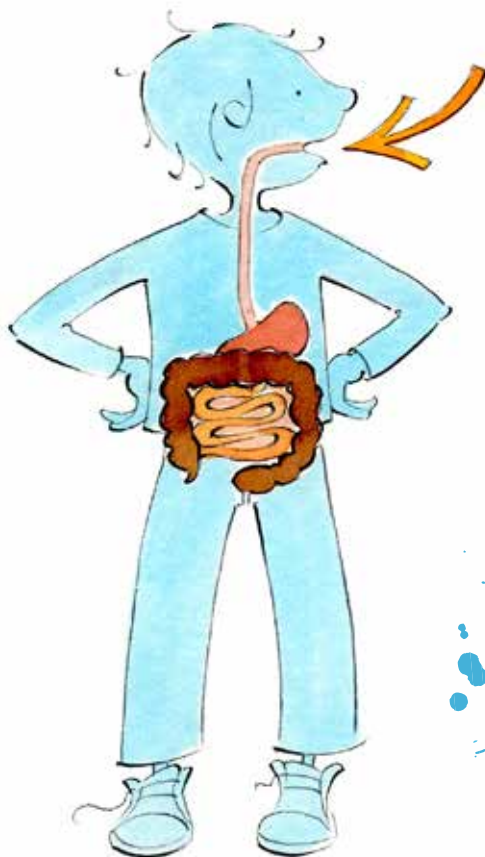
DIKKE DARM EN

POEPGAATJE.

In de dunne darm worden de voedingsstoffen (stoffen die je nodig hebt om te groeien, bewegen en denken) eruit gehaald. Die dunne darm is wel 6 meter lang!!

Van je dunne darm gaat het naar je dikke darm, daar wordt het vocht eruit gehaald en wordt het poep.





Poep is dus afval. Tjonge, wat een reis. Dan komt de poep in de endeldarm, een soort wachtkamer: Hier wordt de poep verzameld.

WIST JE DAT...  
HET ETEN VAN SPINAZIE  
JE POEP EEN GROENE KLEUR  
KAN GEVEN?



# Poepspieren

### Windjes en poep door hetzelfde gaatje en dan?

Poep of een windje komt uit je poepgaatje. Dit poepgaatje zit onder aan je dikke darm. Poepspieren zitten om je poepgaatje. Die spieren zijn net een poort.

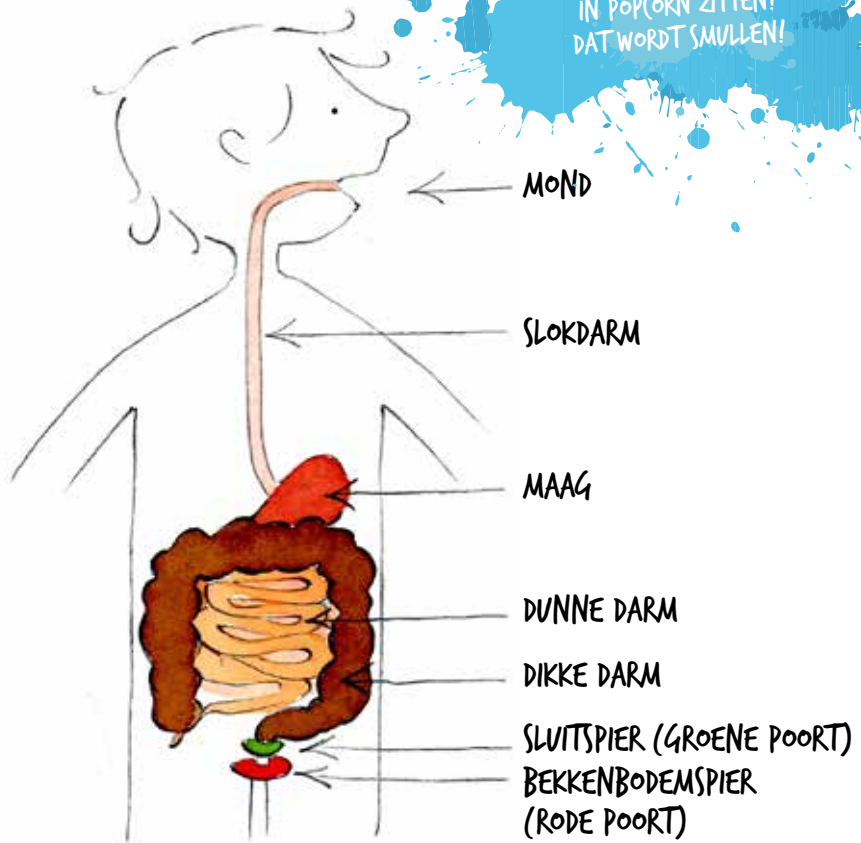
Ze bestaan uit:

- Een **groene poort** die door je hersenen wordt bestuurd en vanzelf opengaat als je moet poepen
- Een **rode poort**, dit zijn de spieren waar je de baas over bent. Je kunt deze spieren dichttrekken en loslaten. Door je poepspieren dicht te trekken kun je je poep ophouden in noodgevallen.

Je kunt dus ophouden met de rode poort. Daar ben je zelf de baas over. Dit zijn je poepspieren. En dat doe je vaker dan je denkt...

Misschien herken je de volgende situatie: je zit aan tafel te eten en voelt een windje komen. Je denkt 'ik kan het tegenhouden met mijn poepspier' Of je gaat even naar de gang ..... en laat een windje!

WIST JE DAT...  
ER HEEL VEEL VEZELS  
IN POPCORN ZITTEN!  
DAT WORDT SMULLEN!



# Poepen

**Hoe maak je een goede drol? Het antwoord: Zorg voor een goede combinatie van vocht, vezels en bewegen!**

### Vocht

Je moet genoeg drinken om een mooie, sappige, zware drol te kunnen krijgen.

“Kan die goed glijden ...!”



### Vezels

Vezels zitten onder andere in fruit, groenten, rauwkost en volkorenbrood. Vezels laten je darmen goed werken, ze zorgen ervoor dat je poep niet droog en hard wordt. En van vezels in je eten krijg je een 'vol gevoel'.

### Hoeveel vezels heb je nodig?

Dat hangt af van de leeftijd.

4 - 8 jaar: minimaal 20 gram per dag

9 - 13 jaar: minimaal 25 gram per dag

vanaf 14 jaar: minimaal 30 gram per dag

Tja, hoe weet je of je genoeg vezels eet?

Doe de test op [www.vezeltestinfo.nl](http://www.vezeltestinfo.nl)



## Hoe ziet jouw poep eruit?

Poep moet niet te dun zijn maar ook niet te hard. Wat heb jij voor poep?



HARDE, KLEINE  
KEUTELS



OLIFANTENDROL  
(2X DOORSPOELEN)



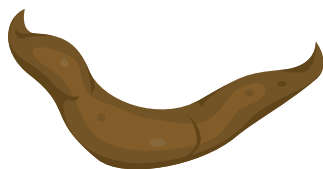
HARD EN KEUTELIG



WORSTVORM MET  
ONREGELMATIG  
OPPERVLAK



WATERDUN



NORMALE VORM EN  
ZACHT



ZACHTE,  
LOSSE STUKKEN



BRU



## Beweging

Door goed te bewegen zorg je ervoor dat de poep makkelijker komt. Dát wordt de hond uitlaten! Of harder trappen op je pedalen van je fiets!

## Hoe vaak en hoeveel?

- De meeste kinderen poepen elke dag, sommige kinderen meerdere keren per dag of soms één keer in de twee dagen.
- Eén keer per drie dagen poepen is te weinig.
- Poep die lang in je darmen blijft zitten wordt hard en droog en komt er steeds moeilijker uit.
- Je poept genoeg als je een poep maakt die ongeveer even groot is als je hand.

**OUWERWEETJE:**  
KINDEREN ONDER DE 18 JAAR MOETEN  
MINSTENS 1 UUR PER DAG SPORTEN  
OF BEWEGEN, WAARBU DAT TWEE KEER  
PER WEEK INTENSIEF MOET GEBEUREN.

BRON: NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN (NNGB)

## Goed poepen

- Voeten op de grond of op een voetenbankje.
- Doe je onderbroek naar beneden tot je enkels.
- Ga recht op de wc zitten met je rug een beetje bol (niet naar voren buigen) en hou je knieën losjes uit elkaar en leg je handen op je knieën.



- Buik en billen slap houden.
- Rustig een paar keer diep in- en uitademen. Neem je tijd.
- Als je voelt dat de poep komt, rustig in de richting van je poepgaatje duwen.
- Afvegen van voor naar achter of achterlangs.

en ...vergeet niet je handen te wassen.!





## File in je buik!!

Misschien herken je het:

Vol gevoel, snel misselijk, vuile poepbroeken, hard moeten persen, minder dan 3x per week poepen, harde poep, soms héél veel poep (olifantendrol).

Dit kan komen omdat je veel te weinig poept. Wij noemen dat een verstopping.

WIST JE DAT...  
JE LICHAAM 100 - 150 GRAM  
POEP PER DAG MAAKT?  
DAT IS ONGEVEER NET ZOVEEL  
ALS EEN HELE BANAAN.

## Wat als je moeilijk kunt poepen?

### Tip 1

De beste tijd om poep te krijgen is net na het eten! Dan zijn je darmen aan het bewegen.

Maak vaste wc-momenten: na elke maaltijd 5 minuten in de afgesproken houding rustig op de wc zitten.

### Vaste wc-momenten:

- Na het ontbijt.
- Na het middageten.
- Na het avondeten.

Neem een leuk boekje mee.

Natuurlijk ga je ook als je het zelf voelt!



### Tip 2

Zitten op een warme pitzzak tijdens het (avond-) eten of ga 's avonds in een warm bad.

### Tip 3

Doe op de wc hol-bol oefeningen. Daar maak je darmen 'wakker' mee. Dit leggen we graag aan je uit.

### Tip 4

En... gebruik je nog wel steeds je zakjes? Drink je genoeg, eet je gezond?



# Mijn afsprakenlijst

**Ik ga letten op:**

Datum: .....

Afspraak: .....

Datum: .....

Afspraak: .....

Datum: .....

Afspraak: .....





Datum: .....

Afspraak: .....

Datum: .....

Afspraak: .....

Datum: .....

Afspraak: .....

Datum: .....

Afspraak: .....



## HOOFDSTUK 8

# Hoera oefeningen!

**Wat ga ik oefenen en hoe vaak doe ik dit:**

Datum: .....

Oefening: .....

Datum: .....

Oefening: .....

Datum: .....

Oefening: .....





WIST JE DAT...  
IEDEREEN ZO'N 15 WINDEN  
PER DAG LAAT?

Datum: .....

Oefening: .....

Datum: .....

Oefening: .....



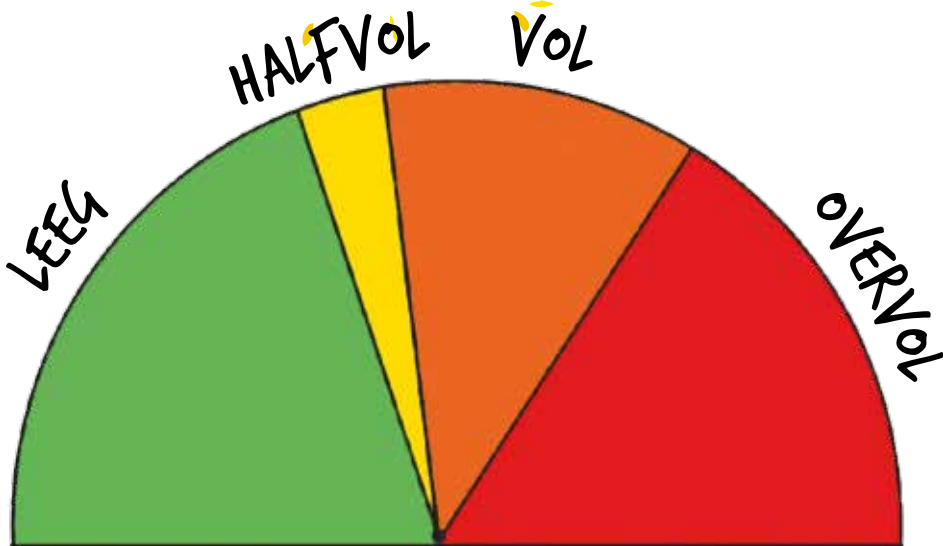
Datum: .....

Oefening: .....

Datum: .....

Oefening: .....

# Plasmeter



### **Oplossing rebus pagina 14:**

Voor het maken van een goede drol en  
plas ben ik welkom in de plasklas

Back to school

WIST JE DAT...  
HET TENMINSTE 24 VUR DUURT  
VOORDAT EEN BOTERHAM MET  
PINDAKAAS POEP WORDT?

$E=mc^2$

Abc

$c^2 = \sqrt{a^2 + b^2}$

$mc^2$

$c^2 = \sqrt{a^2 + b^2}$

Back to school

Abc

$\pi = 3.14$

Back to school

$E=mc^2$

Abc

$\pi = 3.14$

