

## Obstipatie adviezen voor ouders

### Informatie voor ouders met kinderen met obstipatie

#### Wat is obstipatie?

Obstipatie is een medische term voor verstopping. Bij volwassenen en kinderen betekent dit dat de ontlastingsfrequentie vaak te laag is, dat de ontlasting meestal hard is en pijn doet en dat men daar dus ook last van ondervindt. Kinderen met obstipatie poepen niet alleen minder op het toilet, maar verliezen ook vaak onvrijwillig ontlasting in het ondergoed. Deze incontinentie wordt veroorzaakt doordat de ontlasting zich ophoopt in het laatste deel van de endeldarm (zie ook ontwijkhouding).

#### Hoe vaak komt het voor?

Obstipatie komt bij kinderen vaak voor; naar schatting hebben in Nederland misschien wel 100.000 kinderen er last van. Ongeveer 80% van de kinderen met obstipatie heeft last van fecale incontinentie (onvrijwillig verliezen van ontlasting).

#### Hoe herkent u obstipatie?

De meest voorkomende klacht bij obstipatie bij een kind ouder dan 4 jaar is de combinatie van een lage ontlastingsfrequentie en het onvrijwillig verliezen van ontlasting in het ondergoed. Een ander symptoom is de zeer grote hoeveelheid ontlasting die maar eenmaal per tien dagen met pijn en moeite naar buiten komt. De "olifantendrol" waarbij tweemaal doorspoelen noodzakelijk is.

#### Adviezen drinken, eten en bewegen

Wat wel

Wat niet

Fruit

Chocola

Volkoren producten

Chocolademelk

Bruin brood

Onrijpe bananen

Rauwkost

Frisdrank

Groenten

Wit brood

Naast het gebruik van de juiste voeding is goed drinken ook een voorwaarde voor een goede stoelgang. Ongeveer 7 bekertjes per dag.

#### Bewegen

Ook voldoende bewegen is zeer belangrijk. Laat uw kind naar school fietsen of lopen als dat mogelijk is. Het advies is om 1 uur per dag te bewegen.

#### Medicijnen

In de meeste gevallen is ondersteuning met medicatie noodzakelijk. Deze medicatie dient minstens 2 tot 3 maanden te worden ingenomen. De medicatie kan eventueel in overleg met de arts of de continentietherapeut aangepast worden.

#### Ontwijkhouding

Door de obstipatie is de aandrang verminderd en kan uw kind plotseling ontlasting verliezen. Dit noemen we overloopdiarree. Kinderen vinden dit een lastig probleem en hebben als oplossingsmiddel

zichzelf aangeleerd om te doen alsof het er niet is. Zij hebben een ontwijkhouding ten aanzien van dit probleem. Dit komt omdat ze minder aandrang voelen en doordat ze tot nu toe ervaren hebben dat hun eigen inspanningen niet effectief zijn. Ze doen alsof het probleem niet bestaat, dan hebben ze er minder last van.

Om het probleem van incontinentie niet als falen of lastig te ervaren, zullen kinderen het probleem van de vieze broek of toiletgang gaan ontkennen. Dat is een natuurlijk overlevingsmechanisme bij onvermogen. In het trainingsprogramma is het belangrijk dat uw kind deze ontwijkhouding loslaat. Wij geven uw kind instructies om het probleem op te lossen in plaats van te ontwijken.

### **Uw rol**

Uw kind is zo zelfstandig mogelijk met de training bezig. Uw kind kan echter uw hulp goed gebruiken om het op de lange duur vol te houden. De een heeft daarbij wat meer hulp en controle nodig dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd of mogelijkheden van uw kind.

Wij vragen u om tijdens de training de rol van supporter aan te nemen. Het is net als bij sport; moedig uw kind aan om het zo goed mogelijk te doen. Hierbij is een positieve instelling erg belangrijk. Het kan zijn dat u door veel negatieve ervaringen niet meer in goed resultaat gelooft. Uw kind merkt dat en kan hierdoor de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Geef uw kind complimentjes als het goed gaat, maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Hou vol, morgen beter!'

Misschien zijn er nog meer mensen die als supporter kunnen dienen, denk aan opa, oma, familie, een goede vriend(in). Zij kunnen vanaf een afstand ook supporteren, door bij voorbeeld door het sturen van een kaart, een e-mail enz. Door het te bespreken met anderen kan uw kind de ontwijkhouding ook beter loslaten.

### **Toilettraining**

De belangrijkste afspraken die gemaakt zijn met uw kind, zijn:

- vezelrijk eten;
- 1 tot 1½ liter drinken;
- op vaste tijden naar het toilet;
- toilethouding;
- neem de tijd.

### **Niet naar de wc sturen**

Trainen wil ook zeggen; leren luisteren naar de signalen en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten, zelf leren voelen. U mag uw kind dus eigenlijk niet meer naar de wc sturen. Wel mag u uw kind helpen eraan te denken. Geef uw kind eerst een kwartier tot een half uur de tijd om er zelf aan te denken. Na die tijd kunt u uw kind helpen door te wijzen op de tijd in plaats van te zeggen dat hij/zij naar het toilet moet.

### **Toch een vieze broek**

Zoals afgesproken moet uw kind zelf de onderbroek controleren of deze vies is. U kijkt steekproefsgewijs mee. Bij broekcontroles of tussendoor kan uw kind toch een ongelukje hebben. Wees dan neutraal, spreek uw kind niet bestraffend toe. Laat hem zichzelf verschonen. U kunt hem hierbij wel helpen,

afhankelijk van de leeftijd en mogelijkheden van uw kind.

Praat samen met uw kind over wat er mis ging. Bijvoorbeeld; “Wat was je aan het doen, lette je goed op, denk je aan de training of vergeet je het?” Ga er vanuit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan een vieze broek voorkomen worden. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

### **Afsluiten van een trainingsdag**

Iedere avond bespreekt u de lijst met uw kind. Als uw kind goed geoefend heeft, is het belangrijk om hem mondeling complimenten te geven. Ook als uw kind die dag een vieze broek had, maar wel zijn best heeft gedaan met oefenen, bemoedig hem dan. Bijvoorbeeld: “Morgen opnieuw proberen, zet ‘m op”. Het nabespreken van de trainingsdag en uw stimulans zijn heel belangrijk.

### **Wat te doen bij problemen met:**

#### *Toiletbezoek*

Uw kind wil niet naar het toilet gaan.

Advies:

- Stimuleer hem/haar op een positieve manier om te trainen;
- Lees op een later tijdstip die dag de spelregels nog eens samen door.

#### *Helpen herinneren*

Uw kind raakt geïrriteerd en wil niet op de vaste tijden oefenen. Advies: grijp terug naar de afspraken met de trainster.

#### *Lijsten invullen*

Uw kind vergeet steeds de lijsten in te vullen en noteert alles aan het eind van de dag. Advies: dagdelen apart evalueren.

### **Algemeen advies**

Ga geen strijd met uw kind aan. Wijs uw kind op de afspraken met de trainster. Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend telefonisch contact het dilemma aan de trainster wordt voorgelegd. Wanneer u als ouder graag tussentijds iets wilt bespreken kunt u contact opnemen met de continentietherapeut.

Meer lezen over kindergeneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Kindergeneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)