

Gezamenlijke aanpak bij kinderincontinentie

Zindelijk worden is niet voor elk kind even vanzelfsprekend. Urotherapeut Kim Keizer: “Onderzoek toont aan dat zo’n 4 tot 9% van de schoolgaande kinderen overdag lijdt aan incontinentieklachten. Soms gaat dat samen met urineweginfecties en bedplassen.” De Kinder Incontinentie Poli van het Zaaans Medisch Centrum helpt niet alleen deze kinderen, maar ook vele andere kinderen met plas- en ontlastingsproblemen. “Dat doen we nu al tien jaar!”

“Leren poepen en plassen gaat meestal heel natuurlijk. Ouders, broers, zussen en klasgenootjes zijn vaak een voorbeeld. Toch doen zich soms problemen voor. Als een kind de blaas- en bekkenbodemspieren niet goed leert gebruiken, kan dit leiden tot plasklachten. Je kunt te veel of te weinig plassen, je kunt plassen op het verkeerde moment, je kunt te veel ophouden en uitstellen en je kunt ook urineweginfecties krijgen. Soms kan er lichamelijk iets niet in orde zijn, soms is er een psychische oorzaak. Een verhuizing, scheiding of ziek familielid kan veel impact hebben op een kind.”

Op tijd

“Ontlastingsproblemen, die de zindelijkheid ook in de weg kunnen staan, komen vaak doordat kinderen te lang ophouden, omdat ze bang zijn voor harde ontlasting. Stress en psychische factoren kunnen ook een rol spelen, maar er hoeft niet altijd een duidelijke oorzaak te zijn.” Zoek op tijd hulp is het advies van Kim bij incontinentie of ontlastingsproblemen: “Door gevoelens van schaamte, ongemak of pijn kunnen kinderen en ouders in een negatieve spiraal

terechtkomen. Doordat de problemen steeds erger worden, groeien de spanningen in het gezin.”

Intake

Op de Kinder Incontinentie Poli komen jaarlijks ruim honderd kinderen met plasklachten en ontlastingsproblemen voorbij. “Tijdens de eerste intake hebben het kind en de ouders een afspraak bij kinderarts Nassar, bij bekkenfysiotherapeut Astrid Huijpen van Fysio Centrum Zaanland en bij kinderurotherapeut Nanet Okx of mij. De arts kijkt vanuit de medische kant, de fysiotherapeut heeft oog voor de motoriek – hoe werken de spieren? – en wij kijken vanuit de gedragskant naar het kind.”

‘Zindelijk worden begint eerst met overdag droog zijn’

“Op basis van gesprekken, onderzoeken en vooraf ingevulde vragenlijsten en plasdagboeken komen we tot een behandelplan. Daarin beschrijven we hoe we de problemen samen met ouder en kind gaan aanpakken. Soms kan een plastraining helpen, soms fysiotherapie en/of medicatie. En heel soms is een medische ingreep nodig of roepen we de hulp van de kinderpsycholoog in.”

Plasklas

Voor jonge kinderen en hun ouders organiseren de kinderurotherapeuten en de fysiotherapeut een plasklas. “We leggen uit hoe, wanneer en hoe vaak ze moeten plassen en we coachen ze. Het is mooi om te zien dat we veel kinderen kunnen helpen.”



Het team van de Kinder Incontinentie Poli van het Zaaans Medisch Centrum bestaat uit – van links naar rechts – bekkenfysiotherapeut Astrid Huijpen (Fysio Centrum Zaanland), kinderarts Amara Nassar en kinderurotherapeuten Nanet Okx en Kim Keizer.

Zindelijk worden vraagt soms om geduld

Kinderurotherapeut Kim Keizer begrijpt heel goed dat ouders graag zien dat kinderen snel zindelijk zijn. “Het liefst voordat ze naar groep 1 gaan. Maar of dat lukt, is ook afhankelijk van de ontwikkeling van het kind. Als ouder kun je wel willen, maar het kind moet er ook aan toe zijn.” Ze heeft nog wel een goede tip voor ouders: “Het zindelijk worden begint met het overdag droog zijn. Pas als dat overdag goed lukt, kun je je richten op de nacht. De bewustwording overdag zorgt voor beter functioneren ’s nachts.” ■

Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid op www.zaansmedischcentrum.nl