Samenvatting voor jeugdigen en ouders - JGZ-richtlijn Zindelijkheid (2025)

Inleiding

Problemen met plassen en poepen komen vaak voor bij kinderen. Deze problemen kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven van ouders en kinderen. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kan ouders uitleg geven over hoe kinderen zindelijk worden en kan helpen bij zindelijkheidsproblemen.
In de JGZ-richtlijn Zindelijkheid staan adviezen voor JGZ-professionals over het onderwerp zindelijkheid, om kinderen en hun ouders hierbij goed te begeleiden. JGZ-professionals zijn jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en doktersassistenten.

Deze samenvatting bestaat uit drie delen:

1. Informatie over zindelijk worden
2. De belangrijkste adviezen uit de richtlijn die van belang zijn voor ouders en kinderen
3. Betrouwbare websites en informatie

1. Informatie over zindelijk worden

- Zindelijkheid betekent dat een kind zelf kan aangeven wanneer het moet plassen of poepen en dit kan ophouden tot het op het potje of toilet zit.
- Kinderen leren meestal tussen hun tweede en derde jaar hun blaas en darmen te beheersen.
- Kinderen worden tegenwoordig later zindelijk dan vroeger.
- Meisjes worden vaak eerder zindelijk dan jongens.
- Kinderen met een ontwikkelingsachterstand, psychische problemen of veel stress hebben vaker moeite met zindelijk worden.
- Niet zindelijk zijn kan zorgen voor schaamte, gepest worden, en minder zelfvertrouwen bij kinderen.
- Ouders kunnen stress en extra werk hebben door de zorg voor een kind dat nog niet zindelijk is.
- Het is normaal dat kinderen soms een terugval hebben. Blijf geduldig en moedig het kind aan.
- Signalen dat een kind toe is aan zindelijkheidstraining zijn bijvoorbeeld:
  - Het kind gaat gedrag nadoen (zoals eten koken, naar toilet gaan).
  - Het kind weet wat op welke plek hoort (zoals speelgoed, schoenen).
  - Het kind laat zien minder afhankelijk te zijn van de ouder (zoals ‘nee’ zeggen).
  - Het kind geeft aan dat het een natte luier heeft of in de luier heeft gepoept.
  - Het kind krijgt interesse in zindelijkheid. Bijvoorbeeld door met de ouder mee te gaan naar het toilet en nieuwsgierig te zijn wat de ouder daar doet.
- Positieve aandacht en geduld zijn belangrijk bij zindelijkheidstraining. Straf of dwang werkt vaak averechts.

2. De belangrijkste adviezen voor JGZ-professionals

- Geef ouders informatie over zindelijk worden als hun kind ongeveer 14-18 maanden oud is.
- Adviseer ouders om te beginnen met zindelijkheidstraining als hun kind laat zien dat het er klaar voor is. Bijvoorbeeld door de ouder na te doen en interesse te tonen in de wc. Dit is meestal tussen de 18 en 24 maanden.
- Adviseer ouders dat zindelijkheidstraining spelenderwijs moet gebeuren, zonder dwang of straf.
- Vraag ouders van kinderen in de leeftijd van 2-6 jaar tijdens afspraken hoe het gaat met plassen en poepen (overdag en ’s nachts).
- Bij sommige kinderen gaat de ontwikkeling anders. Overleg met ouders hoe ze kleine stappen kunnen maken in het zindelijkheid worden.
- Hulp bij bedplassen wordt meestal pas vanaf zesjarige leeftijd gestart. Soms is het verstandig om te wachten tot het kind zeven jaar is, afhankelijk van hoeveel last het kind ervan heeft.

- De begeleiding bij zindelijkheidsproblemen bestaat uit 4 stappen. Overleg met de ouders welke stappen genomen gaan worden en leg uit wat zij kunnen verwachten. Bijvoorbeeld hoeveel tijd het kost.
  - Stap 1: Leg aan ouders en het kind (op een manier die past bij de leeftijd) uit hoe plassen, poepen en zindelijk worden werkt.
  - Stap 2: Geef zo nodig advies over eten, drinken en bewegen.
  - Stap 3: Geef speciale adviezen over oefenen met zindelijkheid. Bijvoorbeeld een beloningssysteem of 's avonds het kind wakker maken om te plassen. Bij bedplassen kan een plaswekker helpen. Bij verstopping kunnen medicijnen helpen om het poepen makkelijker te maken.
  - Stap 4: Gebruik (door ouder ingevulde) dagboekjes om de klachten en het resultaat van de hulp bij te houden.
  - Maak afspraken met ouders en kind over welke hulp ze willen krijgen.

3. Betrouwbare websites en informatie

- www.groeigids.nl
- www.zomaarzindelijk.nl
- Podcast: De Plascast: Opvoeden doen we samen (springcast.app)
- Podcast: Een goud begin: Alles over zindelijkheid
- Filmpje: Goed plassen kun je leren