



Als Klaas (8) thuiskomt, spurt hij altijd recht naar het toilet. Hij is de hele dag niet geweest, heeft zijn plas opgehouden tot thuis. Soms geraakt hij er net niet. Natte broek, tranen. «Ik heb het hem al honderd keer gezegd, dat hij zo lang niet mag wachten. Maar hij wil niet. Hij weigert op school naar toilet te gaan», zegt Gwen, zijn moeder.

«Eén kind op tien heeft plasproblemen», zegt Johan Vandewalle, uroloog aan het Universitair Ziekenhuis te Gent. Hij leidt in de Gentse basisscholen een project rond toiletten. «Het onderwerp blijft taboe en de problemen stapelen zich op.»

Wat zijn de grootste plasproblemen op school?

Johan Vandewalle: «Kinderen die hun plas moeten ophouden krijgen vroeg of laat blaasproblemen. Op vele scholen moeten kinderen op 'bevel' plassen: tijdens de speeltijd. Het is verkeerd om een kind die natuurlijke impuls te verbieden. In het basisonderwijs heeft 1 op 10 kinderen een te kleine blaas. Daardoor halen ze de speeltijd niet. Het zou een regel moeten zijn dat elk kind het recht heeft om te gaan plassen als het daartoe de behoefte voelt. Als een kind al durft zijn vinger opsteken om te mogen gaan, zit het al minstens 30 minuten te springen. Leerkrachten die merken dat een kind opvallend vaak moet plassen, kunnen best

via de schoolagenda de ouders verwittigen. Het kind kan een plasprobleem hebben. Een bezoek aan de dokter is dan nodig. Er zijn per klas gemiddeld twee kinderen die bedwateren. Bij hyperkinetische kinderen hebben 6 op 10 kinderen plasproblemen.»

Sommige kinderen drinken niet om niet naar het toilet te moeten gaan. Omdat de toiletten stinken en vies zijn.

Johan Vandewalle: «Dat klopt. Het zijn de verhalen die wij in onze plaskliniek regelmatig horen. Nochtans voorkomt veel drinken blaas- en nierproblemen. Maar op school kunnen kinderen niet veel drinken. Dat betekent twee glazen 's morgens, één glas om 10 uur, twee glazen 's middags, één glas in de namiddag en twee glazen 's avonds. Wat in een klein brikje fruitsap zit, is niet voldoende voor zo'n speeltijd. Iedere school zou moeten voorzien in drinkfonteinnetjes, waar de kinderen gratis fris water kunnen krijgen. Cola en ice-tea zijn ten zeerste af te raden. Ze maken de blaas zenuwachtig. En natuurlijk

moeten de toiletten proper zijn. Kinderen moeten ook willen naar toilet gaan.»

Wat doet de plaskliniek?

Johan Vandewalle: «In onze plaskliniek komen kinderen binnen die bedwateren of ernstige blaas- en nierproblemen hebben. Meestal moeten ze enkele dagen blijven om terug gecontroleerd te leren plassen. Ze moeten leren nadenken bij wat ze doen. Het kan zijn dat ze voortdurend het gevoel hebben dat ze moeten plassen terwijl er maar een druppeltje uitkomt. Ze moeten dan leren wachten tot hun blaas gevuld is en die dan voldoende leren leegmaken. Jongens leren dat gemakkelijker als ze zittend plassen. Het is de meest natuurlijke houding om de blaas voldoende leeg te krijgen. Eigenlijk zou dat op school moeten gestimuleerd worden. Zittend plassen is ook hygiënischer. Onderzoek wijst uit dat mannen die staand plassen van de knieën tot de buik minuscule spatjes urine op zich krijgen. En dan zwijgen we nog van wat er rond en naast de pot terecht komt.»

«OOK KLEUTERS HEBBEN RECHT OP PRIVACY»

«Als je luistert naar wat kinderen te vertellen hebben, krijg je toch een andere kijk op de zaak», zegt Ludo Dumon, directeur van de Vrije Basisschool in Nieuwkerke. «Tijdens één van de eerste vergaderingen van het kinderparlement gaven de kinderen heel wat tips om de omgeving van de toiletten minder bedreigend, properder en aangenamer te maken. Zo hadden zij opgemerkt dat de slotjes van de deuren te hoog stonden voor kleuters. Ook zij hebben recht op privacy. We hebben ze prompt 50 centimeter lager geplaatst. Propere toiletten zijn niet alleen een zaak van

de poetsvrouw. Bij ons kunnen de leerkrachten de gangen van de toiletten inkijken van op de speelplaats. 's Avonds lopen ze eens langs voor een algemene controle: vergat iemand door te spoelen, is er nog papier, blijft er een kraan lopen? Ook de kinderen melden onmiddellijk als er een kraantje blijft lopen, een slotje stuk is, het papier op. Ik kan gerust stellen dat de toiletten op onze school nu geen probleem meer vormen. Dat is ongetwijfeld te wijten aan de gedeelde verantwoordelijkheid van leerlingen en leerkrachten.»



© Peter Van Hoof

Plassen op bevel



© Powerphotos

«Eén kind op tien heeft plasproblemen.»

TEST JE TOILETKENNIS

Lees de volgende uitspraken. Zijn ze waar of niet waar?

	Waar	Niet waar
1. De meeste microben in het toilet komen voor op de bril.		
2. Warme luchtblazers kweken microben.		
3. Iedere mens brengt in totaal drie jaar van zijn leven door op toilet.		
4. Het gebruik van de Engelse closetpot is overal verspreid.		
5. Om de sluitspier te oefenen moet je zo lang mogelijk ophouden.		
6. Als je minder drinkt moet je minder vaak plassen.		
7. Eén van de redenen waarom China ei zo na de Olympische Spelen niet mocht organiseren was de abominabele staat van de openbare toiletten.		

1. Niet waar. De meeste microben in een toilet komen voor op de sproeiknop, de deurklink en de kraan van de wastafel.
 2. Waar. Het is veel hygiënischer om de handen af te drogen aan papieren doekjes.
 3. Waar. Vrouwen zitten doorgaans drie keer langer op toilet dan mannen maar ze moeten minder vaak gaan. Het gemiddelde blijft dus hetzelfde.
 4. Niet waar. Het hurktoilet komt nog voor in Frankrijk, Arabische landen, Turkije, Japan en andere Aziatische landen. Al die mensen hurken dus over een gat in de grond.
 5. Niet waar. De plas ophouden kan leiden tot nier- en blaasproblemen. Meest voorkomend is de blaasontsteking bij meisjes.
 6. Waar, maar het is ongezonder. Er is zelfs gevaar voor uitdroging als je niet aan de primaire behoefte van drinken toegeeft. Een volwassene moet minstens twee liter water per dag drinken.
 7. Waar. In allerlei heeft China in de buurt van de Olympische stadia alle openbare toiletten laten aanpassen. Er is strenge controle op de hygiëne.

PROPER TOILET? ZEVEN TIPS

1. Geef kinderen mee verantwoordelijkheid in het schooltoilet: iedereen meldt wanneer iets stuk is, een kraan lekt, het papier op is.
2. Iedereen heeft recht op privacy wanneer hij in het kleinste kamertje zit. Leerlingen moeten de deuren kunnen afsluiten.
3. Toezicht van de leerkrachten is belangrijk.
4. De onderhoudsploeg poetst regelmatig alle toiletten. Die van de leerkrachten zijn niet properder. Anders sluipen kinderen daar stiekem naartoe.
5. Er is water, zeep, een handdoek of droge doekjes.
6. Er is altijd toiletpapier in voorraad.
7. De toiletten zijn voldoende verlucht, verwarmd, verlicht.



Jij hebt een toilettip voor op school of een toiletverhaal? Stuur ze op en maak kans op één van de 20 Klasse-toiletkalenders. Schrijven of mailen naar: Klasse voor Ouders (TOILET) - Koning Albert II-laan – 1210 Brussel - red.ouders@klasse.be Ouders kunnen ook via het oudercomité meewerken aan meer hygiëne op school. Directie en leerkrachten lezen de informatie uit dit artikel ook in hun eigen Klasse. Kunnen we lekker samenwerken.

Vragen of suggesties voor gezond toiletgebeuren op school kan je kwijt op www.urobel.be