

Plasbeleid op school

1. Algemeen

Je plas ophouden en te weinig drinken zijn niet gezond.

Prof. dr. Johan Vande Walle (kindernefroloog, UZ Gent, drogenachten.be):

*"Een leerling die tijdens de les moet plassen, is vaak al een half uur aan het **ophouden**.*

*Dat brengt de leerling **uit concentratie** en dus ook zijn klasgenoten.*

Dat stoort de les uiteindelijk meer dan de leerling naar het toilet laten gaan.

Als een kind echt vaak naar het toilet moet tijdens de les, kan je wel een signaal geven aan de ouders dat er een probleem kan zijn en dat ze het best een arts raadplegen.

*Ook een leerling die **te weinig drinkt**, kan zich **minder concentreren**.*

Zeker na de L.O.-les komen kinderen vaak uitgedroogd in de les.

Een kind van 8 à 9 jaar dat 30 kg weegt, moet 1,5 liter vocht per dag innemen (drank, fruit, soep ...).

De juf kan je kind laten wachten

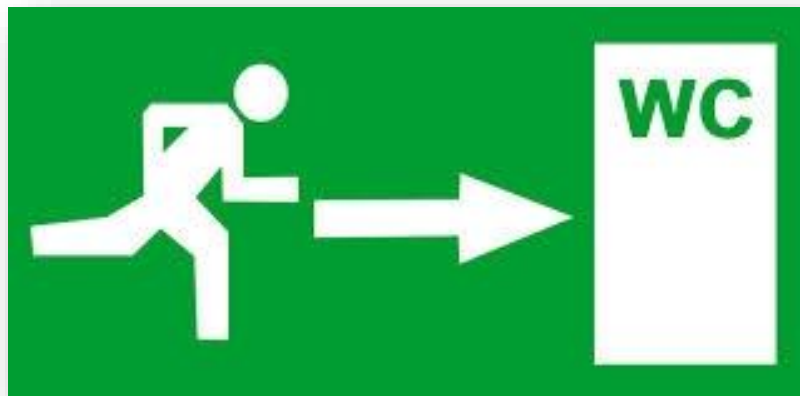
Er bestaat **geen onderwijsregelgeving** over water drinken of gaan plassen tijdens de lessen.

Een drink-en-plasbeleid is een **onderdeel van het gezondheidsbeleid op school**.

'**De verzekering**' is geen excuus om kinderen te verbieden tijdens de les naar het toilet te gaan.

Een leerling die de toestemming krijgt om naar het toilet te gaan, blijft 'onder toezicht' van die leraar.

Valt hij van de trap en breekt hij zijn been, dan is dat een schoolongeval.



2. Bij ons op school...

"Mijn leerlingen mogen niet drinken in de les. Als ik dat toelaat, moet al snel de hele klas naar het toilet!"

(meester Dirk, 4e leerjaar)

FOUT!

Prof. Vande Walle, uroloog: In het begin zal een kind dat voor het eerst veel water drinkt, inderdaad meer moeten plassen. Maar de blaas wordt dat snel gewoon en zet uit.

Van weinig drinken verkleint de blaas.

Wanneer het kind dan thuiskomt van school en normaal drinkt, kan de blaas al dat vocht niet verwerken en ontstaat er een plasprobleem.

Omdat we beseffen dat drinken heel erg belangrijk is, laten we de leerlingen **geregeld (plat) water drinken** tijdens de les.

Als een kind voldoende drinkt, moet het minstens 5 vijf keer per dag plassen.

1 leerling op de 10 heeft een kleinere blaas en kan geen 2 uur wachten als hij 1,5 liter vocht inneemt.

Toch moeten ze meer drinken om hun blaas te vergroten, wat nodig is om normale continentie voor dag en nacht te bereiken.

De **klasleerkracht** geeft hierbij het goede voorbeeld en drinkt **tijdens de les** ook **enkel water**.

→ zie waterbeleid



KLEUTERSCHOOL

Er wordt ook getraind om op **regelmatige tijdstippen** naar toilet te gaan. Dit start al in de instapklas.

→ zie ook **zindelijkheidsbeleid**

In de kleuterklas mogen de kleuters **ten allen tijde** naar toilet gaan **zonder** dat hieraan een **regel** verbonden is.

Wanneer een kleuter opvallend veel naar toilet moet gaan, worden de ouders hierover ingelicht. Op die manier kunnen ze eventueel een arts raadplegen.

LAGERE SCHOOL

"Mijn zoon van 6 wacht te lang om naar het toilet te gaan. Dat leert hij op school. Daar mag hij enkel plassen als de plasbel luidt. Meer zelfs, als hij tijdens de les moet, krijgt hij een wolkje (strafpunt). Is dat verantwoord?"

(mama Joline K.)

Prof. Vande Walle, uroloog: *"Plassen verbieden is als ademen verbieden. Dat doe je niet. Zo'n kind is vaak al een halfuur aan het twijfelen of het wel zijn vinger zou opsteken. Eén op tien kinderen heeft een kleinere blaas en kan geen twee uur ophouden.*

Daardoor halen ze de speeltijd niet. Sommige kinderen raken getraumatiseerd: een boze juf, strafpunten, een natte broek.

Ze durven niet meer drinken en krijgen plasproblemen."

In de eerste graad krijgen de leerlingen gedurende één week (de eerste week van het nieuwe schooljaar) voor de lest start, voor de speeltijd, voor het middagmaal en na de middagspeeltijd de kans om nog even naar toilet te gaan.

Na een week zijn je leerlingen en hun blaas gewend aan de nieuwe situatie.

Naarmate de leerlingen naar het tweede trimester toegaan, is deze nieuwe situatie al ingebed.



Na die eerste week mogen de leerlingen ten allen tijde naar toilet met als enige regel dat dit **niet** kan gebeuren tijdens een **instructiemoment**.

Op die manier kunnen de klasleerkrachten eerst de nodige uitleg geven over een bepaald lesonderdeel.

Plassen kan dus enkel tijdens een inoefen -of verwerkingsmoment.

Hieraan wordt **geen strafmaatregel** verbonden (dus geen punten inleveren, ...).

De **eerste 10 minuten na een speeltijd of de laatste 5 minuten voor een speeltijd** wijst de klasleerkracht naar de voorbije/komende speeltijd.

! Wanneer het kind echter aangeeft dat het dringend is, kan het uiteraard naar toilet gaan.

Bovendien probeert de klasleerkracht de leerlingen er op attent te maken dat het veelvuldig naar toilet gaan door verschillende leerlingen storend kan werken.

Er wordt bij de klasafspraken bij het begin van het schooljaar dieper op ingegaan tijdens een klasgesprek.

Wanneer het problematisch wordt, wordt er met de betrokken leerling in dialoog gegaan en/of de ouders hierover aan te spreken.

Op die manier proberen we het waarom van het veelvuldig naar toilet gaan te achterhalen en op die manier zo goed mogelijk mee om te gaan.

Wanneer er een **medisch probleem** is, vragen we aan de ouders om dit door de arts te laten constateren en het advies mee te brengen.

Op school wordt dit dan bij het zorgdossier gevoegd zodat het elk schooljaar opnieuw kan nageleefd worden.

Geluk is



**...eindelijk plassen
als je heel nodig moet.**

3. WEETJES...

→ Is jouw kind thuis een gezonde plasser?

- gaat naar toilet van zodra het moet
- zit neer met beide voeten op de grond of op een opstapje
- perst niet
- veegt de poep af van voren naar achteren
- houdt zijn broek op de grond en doet de benen lichtjes open
- wacht tot de laatste druppel.

→ Checklist: Heeft mijn kind/leerling een plasprobleem?

Eén op tien kinderen kampt met een plasprobleem.

- Hoe herken je dat?
- Je kind moet zich vaak haasten naar het toilet en is vaak te laat.
- Je kind heeft overdag natte plekjes in de broek.
- Je kind plast meer dan 8 keer per dag of minder dan 3 keer.
- Je kind moet persen om te plassen.
- Je kind heeft een onderbroken plasstraal.
- Je kind druppelt lang na.
- Je kind moet direct na het plassen al terug.
- Je kind houdt de plas op.
- Je kind moet vaak 's nachts plassen of plast in bed.

→ Waarom jongens ook beter zittend plassen...

- Wie staand plast, plast zijn blaas niet helemaal leeg.
- De restjes urine die achterblijven, kunnen ontstekingen veroorzaken.
- Een staande plasser krijgt microdruppels urine op zich.
- Rechtstaand plassen met een strakke broek en onderbroek is ongezond. Die spannen het plassertje vaak af tijdens het plassen.

