



Deze infofiche maakt deel uit van een project op school rond propere toiletten. Dit vinden we heel belangrijk!

Ouders kunnen de inspanningen van de school versterken door ook thuis aandacht te besteden aan het toiletbezoek van de kinderen. Ouders zijn immers een onmisbare schakel om goede gewoonten aan te leren.

**Propere toiletten?
Samen maken we er werk van!**

**Stel je toch nog problemen vast of heb je suggesties?
Signaleer ze dan aan de school.**

Bij specifieke vragen over het plassen en/of grote-boodschap-doen van je kind, neem je best contact op met de huisarts of het CLB.

Tips voor 'de grote WC'

- Drink en eet voldoende vezelrijke voeding (bruin brood, fruit en groenten) en zorg voor lichaamsbeweging zodat je geen last krijgt van constipatie.
- Stimuleer een goede houding op het toilet:
 - ★ Ontspannen, rechtop, zonder de WC-bril vast te moeten houden om niet weg te zakken. Een brilverkleiner kan helpen om niet in het toilet te hangen.
 - ★ Beide voeten steunen op de grond. Gebruik eventueel een voetenbankje.
 - ★ Haast en spoed zijn zelden goed. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, is er geen medische reden om lezen op het toilet af te raden.
- Moedig aan om tijdig (bv. na het eten) naar het toilet te gaan. Dit is een natuurlijke maagdarreflex. Toiletbezoek uitstellen leidt tot verharding en verdikking. Hierdoor wordt de stoelgang pijnlijker waardoor nog langer opgehouden wordt.
- Zorg ervoor dat kinderen altijd de mogelijkheid hebben om naar het toilet te gaan.
- Vochtige doekjes zijn niet nodig. WC-papier moet volstaan.
- Handen wassen na elk toiletbezoek!
- Voorzie een WC-borstel. Jong geleerd is oud gedaan.

Plastips

- Stimuleer een goede houding op het toilet:
 - ★ Ook jongens plassen best zittend. Bij rechtstaand plassen wordt de blaas niet volledig gelegeerd waardoor het risico op urineweginfecties verhoogt. Bovendien is het niet hygiënisch wegens kleine spatjes urine die op en naast het lichaam terechtkomen.
 - ★ Ontspannen, niet persen, urine rustig laten lopen en wachten tot de laatste druppel. Een brilverkleiner kan helpen om niet in het toilet te hangen.
 - ★ Beide voeten steunen op de grond. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Las vaste plasmomenten in: bij het opstaan, voor je vertrekt, voor het douchen, slapengaan...
- Door lang ophouden, kan het op termijn moeilijker worden om de spieren helemaal te ontspannen.
- Leer juist afvegen: van voor naar achteren. Anders worden de bacteriën van de poep naar de urinebuis geveegd met meer kans op infecties als gevolg.
- Moedig aan om altijd door te spoelen, ook bij kleine plasjes. Een toilet met spaarknop is hier best voor. Jong geleerd is oud gedaan.





VCOV vzw
 Researchpark Haasrode 1515
 Interleuvenlaan 15 A
 3001 LEUVEN
 T 016 388 100
 F 016 408 670
info@vcov.be
www.vcov.be



WC-weetjes

- Op deurklinken, spoelknoppen en kraantjes zitten meer bacteriën dan op de WC-bril zelf.
- Toiletpapier is een relatief moderne uitvinding. Ons zachte WC-papier kwam vanuit de VS naar Europa, maar werd pas na WO II populair. Tot die tijd gebruikte men diverse materialen om de billen te reinigen (hooi, mos, steentjes, schelpen, voden, dennenappels en krantenpapier).
- 19 november is de dag van het toilet, een dag om stil te staan bij de miljoenen mensen die geen toegang hebben tot goede sanitaire voorzieningen.
- We hebben de neiging om van het toilet thuis een 'plaspaleis' te maken. De soms overdreven hygiëne maakt dat kinderen de toiletten elders sowieso vies vinden, terwijl het vaak best meevalt.
- De goede oude 'kakstoel' diende vroeger om kinderen direct na het eten hun behoefte te laten doen.
- In het Midden-Oosten vind je geen toiletpapier. Je behelpt je met water en... de linkerhand!
- Gemiddeld zit een mens 50 min per week op toilet. Dat is 43 uur per jaar. Of drie jaar per leven.
- De hoeveelheid die je plast gedurende je hele leven is gelijk aan wel 300 badkuipen vol.

WC-woordzoeker

Zoek de volgende woorden:

toilet
 constipatie
 diarree
 wceend
 hygiëne
 zeep
 potje
 stoelgang
 urine
 plassen
 urinoir
 drukken

H	R	S	Y	L	S	N	L	E	L	W	H
T	A	I	W	C	E	E	N	D	A	I	G
E	T	M	G	S	U	X	E	J	W	N	T
Z	A	E	S	U	R	I	N	E	A	T	B
E	S	A	E	M	T	J	A	G	C	Q	E
E	L	A	G	T	O	I	L	E	T	E	D
P	A	H	Y	G	I	E	N	E	R	D	R
P	U	R	I	N	O	I	R	R	Y	S	U
C	O	N	S	T	I	P	A	T	I	E	K
M	M	T	S	H	R	I	H	I	L	M	K
A	D	T	J	Y	D	K	S	D	V	X	E
H	T	E	E	E	I	E	C	F	E	N	N