

# Adviezen voor jou bij poepproblemen

In deze folder van de TIKA-poli lees je adviezen bij poepproblemen. Speciaal voor jou voor als je weer thuis bent.



Rijnstate

Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!

In het ziekenhuis heb je bij TIKKA veel geleerd over plassen. TIKKA weet dat jij thuis de trainingsregels blijft opvolgen en hoopt dat het goed blijft gaan. We weten ook dat de aandacht voor de trainingsregels kan verslappen, juist omdat het zo goed gaat met jou.

Soms krijg je dan een terugval. Dit betekent dat je soms dezelfde klachten terugkrijgt waarvoor je bij TIKKA was geweest. Geen paniek! Hieronder vind je de tips om jou en je ouders op weg te helpen.

## **Pak je trainingsmap er nog eens bij!**

Heb je een plan gemaakt wat je moet doen als het even wat minder goed gaat? Spreek af wat je zelf kunt doen en waar je even hulp voor nodig hebt. Schrijf dit op in je map. Zelf weet je het best wat jou kan helpen.

## **Naar de WC**

Ga een half uur na het eten vijf minuten op de WC zitten. Denk aan de juiste houding. Wanneer je voelt dat je moet poepen: niet wachten maar meteen gaan! Vraag of je ouders dit ook even willen vertellen aan de meester of juf.

## **Drink genoeg zodat je poep zacht blijft**

Drink anderhalve liter per dag, dit is ongeveer zeven glazen.

# Eet gezond

Bekijk de tabel nog eens van etenswaren die goed helpen tegen verstopping (obstipatie) en welke gemakkelijk zorgen dat je verstopt raakt.

<b>NIET GOED</b>	<b>WEL GOED</b>
chocolade	rauwkost
onrijpe bananen	fruit
frisdrank met prik	sla
witbrood	bruinbrood
beschuit	meergranen rijst, macaroni en spaghetti
chocolademelk	andere meergranen producten

Tabel: De voedingsmiddelen op een rijtje

## Medicijnen op tijd innemen

Het is belangrijk dat je de medicijnen op tijd blijft nemen die de dokter je heeft voorgeschreven. De dokter heeft jou uitgelegd hoe lang je de medicijnen moet blijven gebruiken.

## Supporters

Vraag aan je ouders of ze jouw supporter willen zijn. Je kunt dit ook vragen aan andere mensen om je heen die voor jou belangrijk zijn. Ze steunen je dan ook als het een keer niet goed gaat. Dit geeft je goede moed om door te gaan.

## Poepdagboek

Als je wilt weten hoe het poepen bij jou precies gaat, schrijf dan op hoe vaak je poept, hoeveel en hoe het eruit ziet. Misschien heb je ook een veeg in je broek. Als jij begrijpt hoe het komt dat je een ongelukje hebt of harde poep hebt, kun je er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken.

Jij of jouw supporters stellen vragen als: 'Wat was je aan het doen toen je een ongelukje kreeg?'; 'Lette je goed op de seintjes van je darmen?'; 'Denk je aan de training of vergeet je het?'

## Kijken is weten

Bekijk de tekeningen van de drollen nog eens. Het is de bedoeling dat je type 4 of type 5 hebt.

## Naar de huisarts

Wanneer je vaker vegen in je broek of harde ontlasting hebt, vraag dan aan je ouders of ze een afspraak willen maken bij de huisarts om je buik te laten voelen. De huisarts geeft jou en je ouders advies over de medicijnen.

## Bewegen

Fietsen, buiten spelen, traplopen, de hond uitlaten, sporten. Na het eten niet meteen voor de televisie of achter de computer.. Je eten verteert beter als je actief bent.

## Geduld

Gewoon poepen leer je niet in één dag. Het kost tijd voordat alles weer lekker loopt. Maar.. het wordt echt beter!

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

### Rijnstate

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

### Ziekenhuislocaties

Arnhem  
Zevenaar  
Velp  
Dieren  
Arnhem-Zuid