



**Een leerling
met Buikklasten**
**INFORMATIE EN
ADVIES VOOR
LERAREN**



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

Een leerling met Buikklachten

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN

Deze Ziezon brochure geeft u informatie over de gevolgen op school van chronische of langdurige buikpijn bij een leerling. We geven een kort overzicht van enkele veel voorkomende klachten. Vervolgens geven we tips voor leraren over hoe ze rekening kunnen houden met een leerling met buikklachten en geven we enkele algemene adviezen. Tot slot verwijzen we naar enkele websites voor uitgebreide informatie.

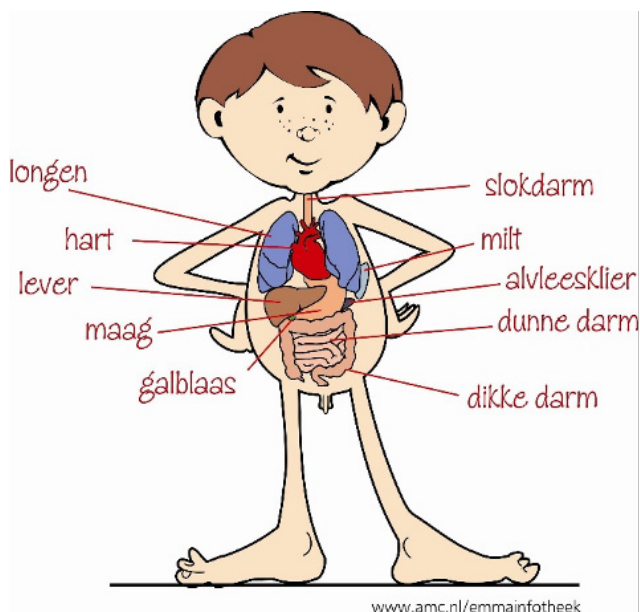
Een leerling van uw school heeft regelmatig te maken met buikpijn. Buikklachten komen vaak voor bij kinderen van alle leeftijden. In de basisschool leeftijd heeft zo'n 10 tot 20 procent van de kinderen last van buikpijn. Deze aandoening kan veel invloed hebben op het functioneren van de leerling op school. Een leerling die te maken heeft met langdurige of chronische lichamelijke klachten, wil het liefst net zo zijn en op dezelfde wijze naar school gaan als de medeleerlingen. De praktijk leert dat dit niet altijd mogelijk is.

De brochure spreekt alleen in algemene termen over leerlingen met buikklachten. Het is belangrijk om er rekening mee te houden dat de situatie van elke leerling unieke aspecten heeft, op school, thuis of in het ziekenhuis. Een goede begeleiding van de leerling kan daarom niet zonder regelmatig overleg met de leerling en zijn ouders.



Wat is BUIKPIJN?

Buikpijn bij kinderen kan zich op verschillende manieren uiten. Ook is de oorzaak van de buikpijn niet bij elk kind hetzelfde.



Acute buikpijn

Buikpijn kan plotseling opkomen en een korte periode hevig zijn. Men spreekt dan van acute buikpijn. Mogelijke oorzaken zijn een infectie of ontsteking. Als de infectie of ontsteking genezen is (met of zonder behandeling), is de pijn meestal weer over.

Chronische buikpijn

Buikpijn die gedurende meerdere maanden steeds terugkeert en wisselt in heftigheid, noemt men chronische buikpijn.

Het is vaak moeilijk de juiste oorzaak van buikpijn te achterhalen. Hieronder vind je de meest voorkomende.

Lichamelijke oorzaken van buikpijn (bij kinderen)

• Verstopping

Bij verstopping heeft een kind last van harde en pijnlijke ontlasting die met moeite kan worden uitgeoept. Verstopping wordt ook wel obstipatie of constipatie genoemd. Een kind heeft last van verstopping, wanneer het minder dan drie keer per week ontlasting heeft. De ontlasting kan hard en pijnlijk zijn. Soms lekt er wat dunne ontlasting langs de harde ontlasting, dit gebeurt onvrijwillig en wordt ook wel overloopdiarree genoemd. Dit geeft vieze

vegen in de onderbroek. Deze incontinentie van ontlasting is het gevolg van de verstopping en verdwijnt zodra deze adequaat behandeld is. Als de verstopping lang aanhoudt, krijgen kinderen een laxemiddel. Heel soms krijgen ze dat via een neussonde (een slangetje dat via de neus naar de maag loopt).

- **Coeliakie (glutenintolerantie)**

Gluten is een eiwit dat in granen voorkomt: tarwe, haver, gerst, rogge, kamut en spelt. De dunne darm is bij coeliakie overgevoelig voor gluten. Wanneer een kind met deze intolerantie gluten eet, kan het (o.a.) last krijgen van buikpijn, misselijkheid en diarree.

- **Voedselovergevoeligheid**

Buikpijn en diarree kunnen veroorzaakt worden door overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen. Er is een verschil tussen voedselintolerantie en -allergie. Bij een intolerantie voor bijvoorbeeld lactose worden darmklachten, zoals krampen, pijn en een opgeblazen gevoel, veroorzaakt door melk. Bij een allergie kan de dunne darmwand beschadigd raken door specifieke eiwitten in de voeding, zoals koemelkeiwitten. Dit veroorzaakt niet alleen diarree en pijn, maar zorgt er ook voor dat er niet voldoende voedingsstoffen in het bloed terecht komen.

Andere oorzaken van buikpijn

- **Prikkelbare Darm Syndroom**

Bij een prikkelbare darm heeft een kind last van krampen en pijn doordat de darmwand overgevoelig reageert op prikkels. De ontlasting kan wisselen tussen diarree en verstopping. De buikpijn kan verdwijnen door windjes of poepen. Het is niet precies bekend hoe een prikkelbare darm ontstaat; verschillende factoren kunnen een rol spelen.

- **Functionele buikpijn**

Bij functionele buikpijn wordt er geen oorzaak gevonden voor de klachten, terwijl er sprake is van krampende pijn, meestal in de onderbuik of rond de navel. Het ontlastingspatroon en de voeding lijken geen rol te spelen.

- **Spanningen**

Spanningen thuis of op school, zoals ruzies of een overlijden, kunnen steeds terugkerende buikklachten tot gevolg hebben.

- **Emotionele redenen**

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat buikpijn kan samengaan met angst en somberheid. Het is hierbij niet altijd duidelijk wat oorzaak en gevolg is. Daarom kan een goede begeleiding van kinderen met buikpijn emotionele problemen in de toekomst helpen voorkomen.

” **Mijn** leerling Tim (10) had door een verstopping geregeld vegen in zijn onderbroek. Hij wilde niet meedoen met de gymles, omdat hij bang was voor de reactie van zijn klasgenoten als hij een vieze broek kreeg. Daarom heb ik zijn ouders uitgenodigd om te bespreken wat we voor Tim konden doen. We hebben afgesproken dat hij naar het toilet van de meesters mag. En er ligt nu een set met schone kleren bij de conciërge. Als het nodig is kan Tim zich ongemerkt verschonen. We wilden ook dat Tim een spreekbeurt zou houden over verstopping, maar dat vond hij te spannend. Daarom hebben we het 'Rottige buiken boekje' besteld bij de Maag Lever Darm Stichting. Dit hebben we met de klas gelezen en daarna durfde Tim wel aan de klas te vertellen waar hij last van had. En wat bleek? Er waren meer kinderen met buikklachten.”

Meester Jessy (leerkracht groep 6)



GEVOLGEN VOOR HET ONDERWIJS

Of er nu wel of geen duidelijke oorzaak van de buikpijn bekend is, wanneer er sprake is van langdurige klachten kan dat gevolgen hebben voor het onderwijs.

Wanneer een kind acute buikpijn heeft, zal het vaak enkele dagen thuisblijven en daarna weer normaal op school kunnen komen. Maar bij langer aanhoudende klachten kan het verzuim erg onregelmatig zijn. Als een kind 's nachts veel last heeft van buikklachten kan het overdag vermoeid zijn. Het zal meer moeite hebben om de aandacht bij het werk te houden, kan zich minder lang concentreren, waardoor ook onthouden lastiger is. De buikklachten kunnen ook invloed hebben op het contact met leeftijdsgenoten. Lekker buitenspelen of sporten is soms een probleem. Wanneer een kind niet mee kan doen met de klas, kan dit tot een sociaal isolement leiden. Als het kind minder beweegt, gaat de conditie achteruit, waardoor het nog sneller vermoeid zal zijn.

Sommige kinderen krijgen medicijnen om van de buikklachten af te komen. Meestal hoeven deze niet op school ingenomen te worden, maar incidenteel kan dat wel het geval zijn. Als de medicijnen via een sonde worden toegediend, kan de sonde ook op school zichtbaar zijn.

Uit een aantal onderzoeken komt naar voren dat er factoren zijn die niet gunstig zijn voor het herstel van lichamelijke klachten. Denk aan stressvolle omstandigheden, zoals een scheiding, overlijden of het meemaken van een ingrijpende ervaring (van Gils et al., 2014 en Palermo et al., 2014). Ook het moeten presteren boven je kunnen, geeft veel stress en draagt niet bij aan het herstel van klachten (Kingma et al., 2011). Verder blijkt dat angst, depressieve gevoelens en perfectionisme vaker voorkomen bij leerlingen met aanhoudend lichamelijk klachten (Janssens et al., 2010). Let op: Dit betekent niet dat alle leerlingen met lichamelijk klachten ook depressief/angstig zijn, er is een samenhang en geen causaal verband. Verder kunnen factoren zoals pesten, gameverslaving of geen vrienden hebben herstel van klachten belemmeren.

School heeft een belangrijke taak bij het verminderen van de draaglast van de leerling met chronische buikklachten. In de eerste plaats door het verminderen van school gerelateerde stress. Achter informatie aangaan kost deze leerlingen veel energie. Het maken van een aangepast lesprogramma is erg steunend. Ook duidelijke communicatie en afspraken over inhaalwerk is belangrijk.

WAT KAN SCHOOL DOEN VOOR EEN LEERLING MET BUIKKLACHTEN?

De belangrijkste adviezen op een rijtje:

Basisonderwijs en voortgezet onderwijs

- Neem de klachten altijd serieus. Chronische verstopping is een ernstig probleem en ook andere vormen van buikpijn kunnen zeer ingrijpend zijn.
- Maak bij jonge kinderen goede afspraken met de ouders over het verschonen. Kan er binnen de school iemand hulp bieden, moeten de ouders gebeld worden? Zorg dat er altijd een setje schone kleren (onderbroekje, hemdje, broek) op school aanwezig is.
- Als zindelijkheid een voorwaarde is om een leerling op school toe te laten, overweeg dan om voor kinderen met buikklachten een uitzondering te maken.
- Laat de leerling direct naar het toilet gaan als hij aandrang heeft. Uitstel kan een verstopping verergeren.
- Te weinig drinken kan harde en droge ontlasting tot gevolg hebben, daarom moet een kind minimaal 1 tot 1,5 liter binnen krijgen. Laat de leerling dan ook op school drinken en help hem er aan herinneren als dat nodig is.
- Voorkom pesten! Goede voorlichting aan de klas kan hierbij helpen. Overleg met ouders en de leerling hoe ze dat willen aanpakken.

- Informeer de klas. Het is belangrijk om de klasgenoten van de zieke leerling te informeren, zeker als er vragen leven of als de gevolgen van de ziekte in de klas merkbaar zijn. Openheid stimuleert het meeleven van de klas en voorkomt dat er onjuiste verhalen de ronde gaan doen.
- Wanneer de leerling een sonde heeft, is uitleg aan de klas ook belangrijk. Onder het kopje 'Sondevoeding' hieronder vindt u meer informatie.
- Bewegen is belangrijk. Laat de leerling daarom meedoen aan de gymles. Als de buikpijn tijdens de gymles heftig is, geef de leerling dan even een rustige taak, zoals de score bijhouden.
- Kinderen met buikklachten slapen vaak slecht, waardoor ze overdag niet fit zijn. Hierdoor kunnen ze zich op school moeilijker concentreren, wat de prestaties nadelig zou kunnen beïnvloeden. Maak in dit geval individuele afspraken over het maken, inhalen en herkansen van toetsen.
- Stress kan invloed hebben op de klachten. Mocht hiervan sprake zijn, bespreek dan met de leerling en ouders hoe de stress rond school beperkt kan worden.
- Houd contact met de zieke leerling. Het is belangrijk om een zieke leerling, die voor kortere of langere tijd van school afwezig is, te laten merken dat hij nog steeds deel uitmaakt van de klas. Er zijn veel manieren om het contact te onderhouden. Stuur een kaartje, maak een videoboodschap, denk aan de verjaardag en ga langs als dat mogelijk is etc.

Voortgezet onderwijs

- Informeer de leraren. Dit is met name van belang in het voortgezet onderwijs waar de leerling te maken heeft met meerdere leraren. Allen spelen een belangrijke rol om de leerling zich (weer) welkom te laten voelen op school en de kleine succeservaringen te benadrukken. Vermijd de algemene vraag: 'hoe gaat het met je', vraag liever naar wat de leerling nodig heeft zoals lesmateriaal of uitleg van een moeilijk hoofdstuk. Het is helpend wanneer de mentor hier de regie pakt. Realiseer je dat zieke leerlingen overbelast kunnen zijn en het voor hen niet altijd makkelijk is zelf het initiatief te nemen.
- Pas het lesprogramma aan. Als de leerling nog niet (volledig) naar school kan komen, kan een aangepast lesprogramma helpen. Suggesties hiervoor staan beschreven in de Ziezonbrochure 'Zorgen over, zorgen voor' (blz. 24 t/m 28).
- Voor examenkandidaten kan het te inspannend zijn om het examen op reguliere wijze af te leggen. De manier waarop het examen wordt afgenomen kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de leerling (zie de Ziezonbrochure 'Op weg naar het diploma').

” **Vanaf** de brugklas had ik vaak buikpijn. De dokter kon geen oorzaak vinden, maar ik had er wel veel last van. Ik sliep slecht en op school kon ik me niet goed concentreren. Ik bleef steeds vaker thuis en raakte alsmaar verder achter met mijn werk. Papa en ik hebben toen gesproken met een begeleidster op school. Zij ging me helpen met het plannen van alles wat ik moest inhalen en regelde dat met mijn leraren. Af en toe mocht ik zelfs een toets overslaan. In de tweede klas heb ik de laatste toetsen ingehaald en nu zit ik in de derde. Soms heb ik nog buikpijn, maar ik blijf dan niet meer thuis. “

Shanti (15 jaar)



ALGEMENE ADVIEZEN

De adviezen voor school en leraren staan op de website van Netwerk Ziezon onder de kop: [Onderwijsondersteuning](#).

Passend onderwijs

Het doel van passend onderwijs is om alle leerlingen een passende onderwijsplek te bieden, dus ook chronisch of langdurig zieke leerlingen. Bij voorkeur is dat een plek in het reguliere onderwijs. Een consulent OZL kan uw school ondersteunen bij het inrichten van een passende onderwijsplek voor een zieke leerling.

Medicijngebruik en medische handelingen op school

Wanneer uw school geconfronteerd wordt met de vraag om medicijnen te geven aan een leerling of om medische handelingen te verrichten op school, is het belangrijk om de praktische en juridische consequenties van een dergelijk verzoek te kennen. Op grond daarvan kunt u een verantwoord besluit nemen.

Sondevoeding

Sondevoeding is vloeibare, licht verteerbare voeding die wordt toegediend via een dun, buigzaam slangetje dat door de neus naar binnen gaat en naar de maag of darm loopt. Kinderen kunnen met sondevoeding naar school. Via het slangetje -de sonde- kunnen ook medicijnen toegediend worden.

Ondersteuning van school en leerling

Heeft u een leerling die chronisch of langdurig ziek is, dan kunt u voor advies en begeleiding een beroep doen op een consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen (OZL). Dat kan wanneer uw leerling op school problemen ondervindt als gevolg van zijn ziekte, maar ook wanneer hij thuis is of opgenomen in een ziekenhuis. Als uw leerling onder behandeling is van een Universitair Medisch Centrum, kunt u ondersteuning krijgen van een consulent van de Educatieve Voorziening van het betreffende Universitair Medisch Centrum. In andere gevallen kunt u een beroep doen op een consulent die werkzaam is bij het Onderwijsadviesbureau in uw regio.

MEER INFORMATIE

Kijk op het laatste blad voor de 3 Ziezonbrochures: Zorgen over, zorgen voor...

Zie voor bovenbouw leerlingen in het vo de Ziezon publicatie:

[Op weg naar het diploma](#)

[Het rottige buiken boekje](#)

(speciaal geschreven voor kinderen)

www.hypnosebijbuikpijn.nl

www.mlds.nl/klachten/buikpijn-buikklachten-bij-kinderen

De Maag Lever Darm Stichting heeft uitgebreide informatie over bovengenoemde en andere ziektebeelden. U kunt deze brochures gratis downloaden of tegen betaling bestellen in de webshop.

www.ziezon.nl

Bronnen:

Ziezon brochure een Leerling met SOLK Klachten

MLDS brochure: Buikpijn bij kinderen

www.ziezon.nl

MEER INFORMATIE

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een chronische of langdurige ziekte.

De eerste uitgave van Ziezon in de serie 'Zorgen over, zorgen voor' biedt informatie aan leraren van een leerling met een chronische aandoening of langdurige ziekte. Het boekje geeft adviezen en biedt houvast bij de ondersteuning en begeleiding van deze leerlingen. Meer [informatie over onderwijsondersteuning op school](#) vindt u op de website van Netwerk Ziezon. U kunt dit boekje [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een zieke broer of zus.

Een chronische ziekte van een van de gezinsleden heeft invloed op het hele gezin. Vaak zitten er ook broers of zussen (*brussen*) van de zieke leerling op school. Ook hun leven wordt ontregeld door de ziekte van hun broer of zus. In het belang van deze leerlingen is het goed als school ook brussen de nodig steun kan bieden. Download [hier](#) dit tweede deel uit deze serie.

Zorgen over, zorgen voor ... Het onderwijs van uw zieke kind en zijn broer en zus.

Het derde deel in deze serie is gericht op het bieden van informatie van ouders en verzorgers over de gevolgen van de ziekte voor het onderwijs van hun kind of kinderen. Via de website van Netwerk Ziezon vindt u meer [informatie over onderwijsondersteuning voor ouders](#). Het derde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Op de website van Netwerk Ziezon kunt u de boekjes uit deze serie kosteloos downloaden. U vindt ze onder het kopje 'Publicaties'.

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van Netwerk Ziezon: oktober 2020. Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijs-ondersteuning zieke leerlingen.

Auteurs

Katie Gramsbergen, Consultant
Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen
Haaglanden
E k.gramsberge@HCO.nl

Ingrid de Jong-Noorlander, Consultant
Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen,
Educatieve Voorziening Amsterdam UMC
E i.dejong-noorlander@amsterdamumc.nl

Joyce Staring, Consultant
Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen
CED groep
E j.staring@CEDgroep.nl

Met medewerking van Prof. Dr. Marc Benninga, kinderarts MDL Amsterdam UMC



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

www.ziezon.nl