

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be



Mijn stoelgangdagboek

GZA 

Ziekenhuizen

GasthuisZusters Antwerpen

Sint-Augustinus - Sint-Vincentius - Sint-Jozef

Mijn naam is

en ik ben jaar oud.

Ik heb zus(sen) en broer(s).

Mijn mama heet

en de naam van mijn papa is

Ik zit in het klasje/leerjaar.

Mijn juf/meester heet

Ik ben al keer in het ziekenhuis blijven slapen.



Hallo!

Wij zijn Vincent en Augustientje en wij wonen in het ziekenhuis.

Naar het ziekenhuis komen is niet altijd even leuk. Je vraagt je waarschijnlijk af wat er gaat gebeuren. Wij gaan je het allemaal vertellen in dit boekje.

We hebben ook een boel leuke spelletjes gemaakt, speciaal voor jou.

Kijk vlug verder en ontdek het allemaal!



Dit is de **dokter**. Je herkent hem of haar aan de **lange witte jas**. Hij of zij komt elke voormiddag een kijkje nemen in je kamer. Bij jou gaat de dokter vaak aan je buik voelen en vragen hoe het met je gaat.

Mijn dokter heet

.....



De **verpleegster of verpleger** komt elke dag verschillende keren langs op je kamer om te kijken hoe het met je gaat. Je kan hen herkennen aan hun **witte broek en hun witte vest**. Samen met de dokter willen zij ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk weer naar huis kunt. Daarom is het extra belangrijk dat je goed luistert naar wat ze zeggen.

Verzamel zo veel mogelijk namen van verpleegsters en verplegers.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



De **speljuf** is er om te **spelen** in de klas. Elke ochtend komt ze vragen of je mee wil komen naar de klas. In de klas van het ziekenhuis wordt er niet geleerd zoals op school, er wordt maar af en toe huiswerk gemaakt. Voor de rest mag je er kleuren, verven, gezelschapspelletjes spelen, met de blokken of poppen spelen, enzovoort!

Waarmee heb je al gespeeld in de klas?

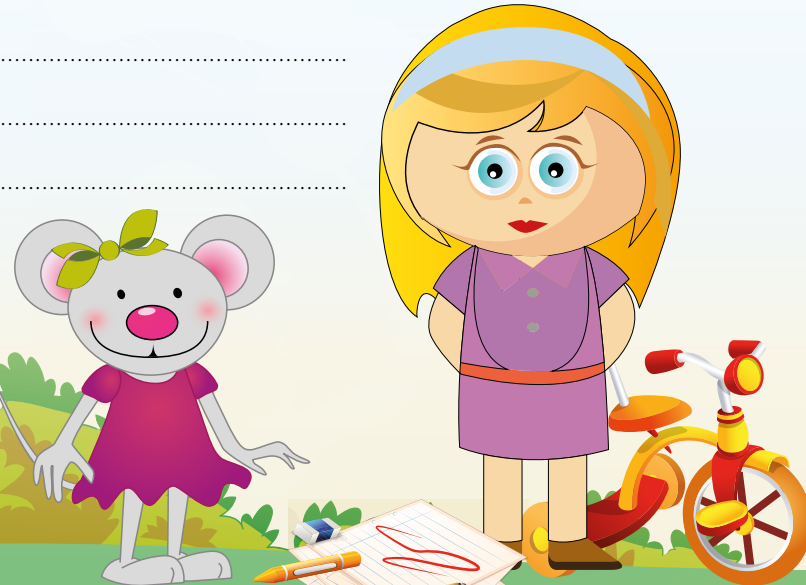
.....

.....

.....

.....

.....



Heb je al eens van de **praatjuf** gehoord? Het is een mevrouw die even langskomt om een **gesprekje** te voeren met je mama en/of papa. Ze stelt allemaal vragen, waar je best zo eerlijk mogelijk op antwoordt.

Ook als je terug naar huis mag zal je toch nog af en toe een uurtje moeten terugkomen om opnieuw met deze mevrouw te praten. Aan deze mevrouw kan je alles **vertellen**, want zij kan goed geheimen bewaren!



Deze mevrouw heet de “**diëtiste**”. Ze weet alles over gezonde **voeding**.

Waarom moet ik gezond eten?

Hoe gezonder je eet, hoe beter het is voor je buik én hoe beter je stoelgang uit je lichaam kan.



De diëtiste gaat je vertellen wat goed voor je buik is en wat minder goed. Het is vooral belangrijk dat je thuis goed op deze dingen let. Zo kan je buik **gezond** blijven!

Welk eten is goed voor mijn buik?

.....

.....

.....

Welk eten is niet goed voor mijn buik?

.....

.....

.....

De **kinesist** is iemand die veel weet over alles wat te maken heeft met **bewegen**.
Bij jou komt de kinesist langs om je te leren hoe je juist op het toilet moet zitten.

Zo weet je precies hoe je naar het toilet moet gaan!

Waarop moet je letten als je
op het toilet zit?

.....
.....
.....
.....
.....



De reis door je lichaam!

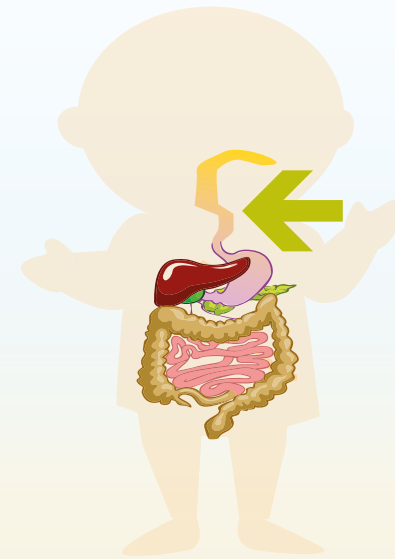
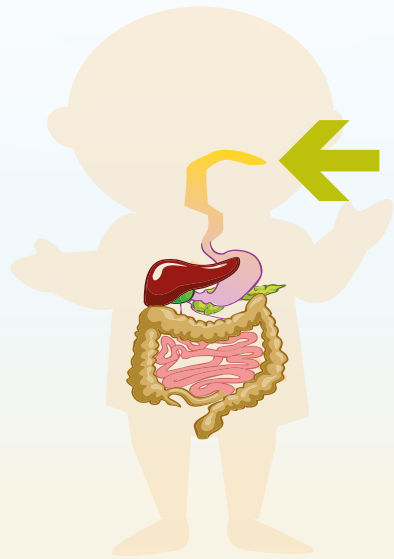
Wanneer je een stukje appel in je mond steekt, legt het een **lange weg** af.
Maar welke weg precies?

Wij leggen het je stap voor stap uit.



Stap 1

Wanneer je een stukje appel in de **mond** stopt, moet je hier goed op kauwen.
Zo snijden je **tanden** de appel in stukjes.

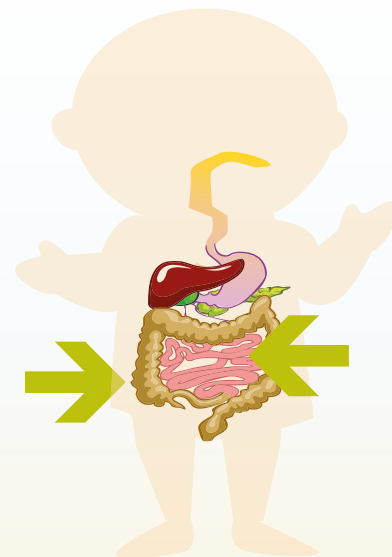
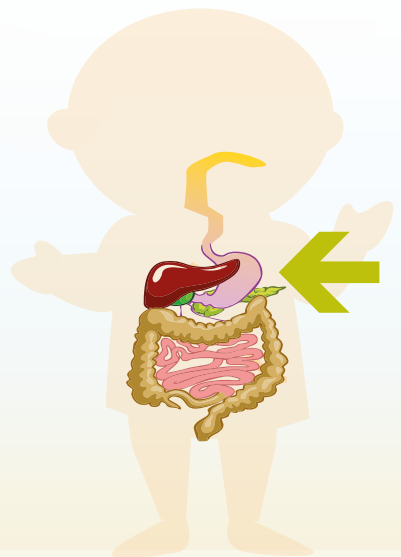


Stap 2

Wanneer je slikt, gaan de vele kleine stukjes appel door je **slokdarm**.
Dit is een buisje dat naar je maag gaat.

Stap 3

Als de stukjes in je buik zijn aangekomen, worden ze door je **maag** gekneed.
Zo worden alle kleine stukjes appel in nog kleinere stukjes verdeeld dan in je mond.



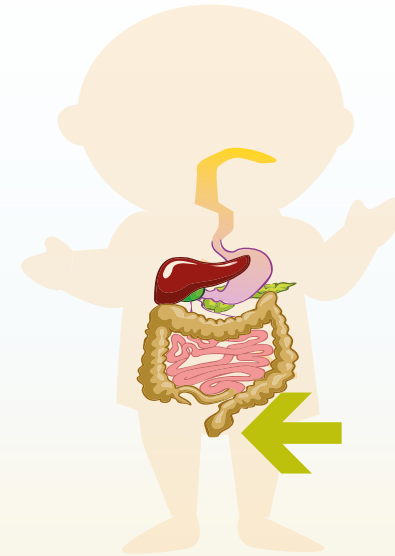
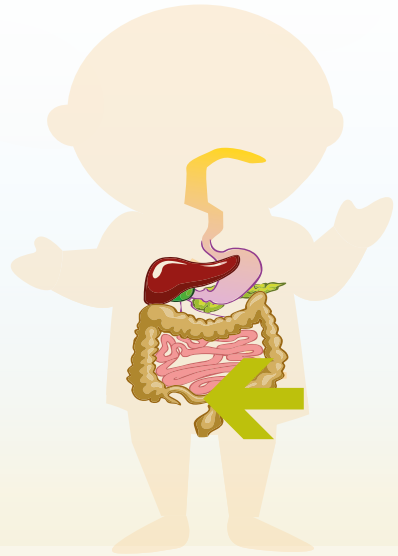
Stap 4

Je **darmen** verteren je eten nog verder. Je lichaam haalt dan alles uit de stukjes appel wat het kan gebruiken, bijvoorbeeld vitamines.



Stap 5

In de **endeldarm** wordt je **stoelgang** verzameld. Dit is alles wat je lichaam niet meer nodig heeft. Wist je dat deze darm wel tot 20 centimeter lang kan worden?



Stap 6

Je **anus** is een sterke **spier**. Deze spier moet je **ontspannen (of loslaten)** om je stoelgang uit je lichaam en in het toilet te krijgen.



Maar waarom ben jij nu eigenlijk in het ziekenhuis?

Bij jou zitten je **darmen vol stoelgang**. Je kan, om de één of andere reden, niet meer elke dag naar het toilet gaan voor een grote boodschap.

Hierdoor blijft er bij jou steeds meer stoelgang in je buik zitten. Deze wordt dan hard omdat hij er al een tijdje in zit.

Omdat er zo veel stoelgang in je buik blijft zitten, krijg je **buikpijn**. Dit is niet goed voor je buik. De stoelgang moet dus uit je buik kunnen. Je bent in het ziekenhuis om al deze **stoelgang uit je buik** te krijgen.



Maar hoe gaat deze stoelgang dan uit mijn buik?

Dat kan op twee manieren:

- Ofwel via een **maagsonde**. Dit is een buisje dat via je neus naar je maag gaat. Door dit buisje laten we water en medicijnen lopen. Dat maakt je stoelgang zacht, waardoor je makkelijk naar het grote toilet kunt.
- Ofwel door heel veel **water** en een **medicijn** te drinken. We kunnen er wat appelsap of grenadine bij doen voor de smaak. Ook zo wordt je stoelgang weer zacht en kan je makkelijker naar toilet.

Wist je dat de **medicatie** eigenlijk precies hetzelfde is? Alleen de manier waarop dit in je maag terecht komt is anders.



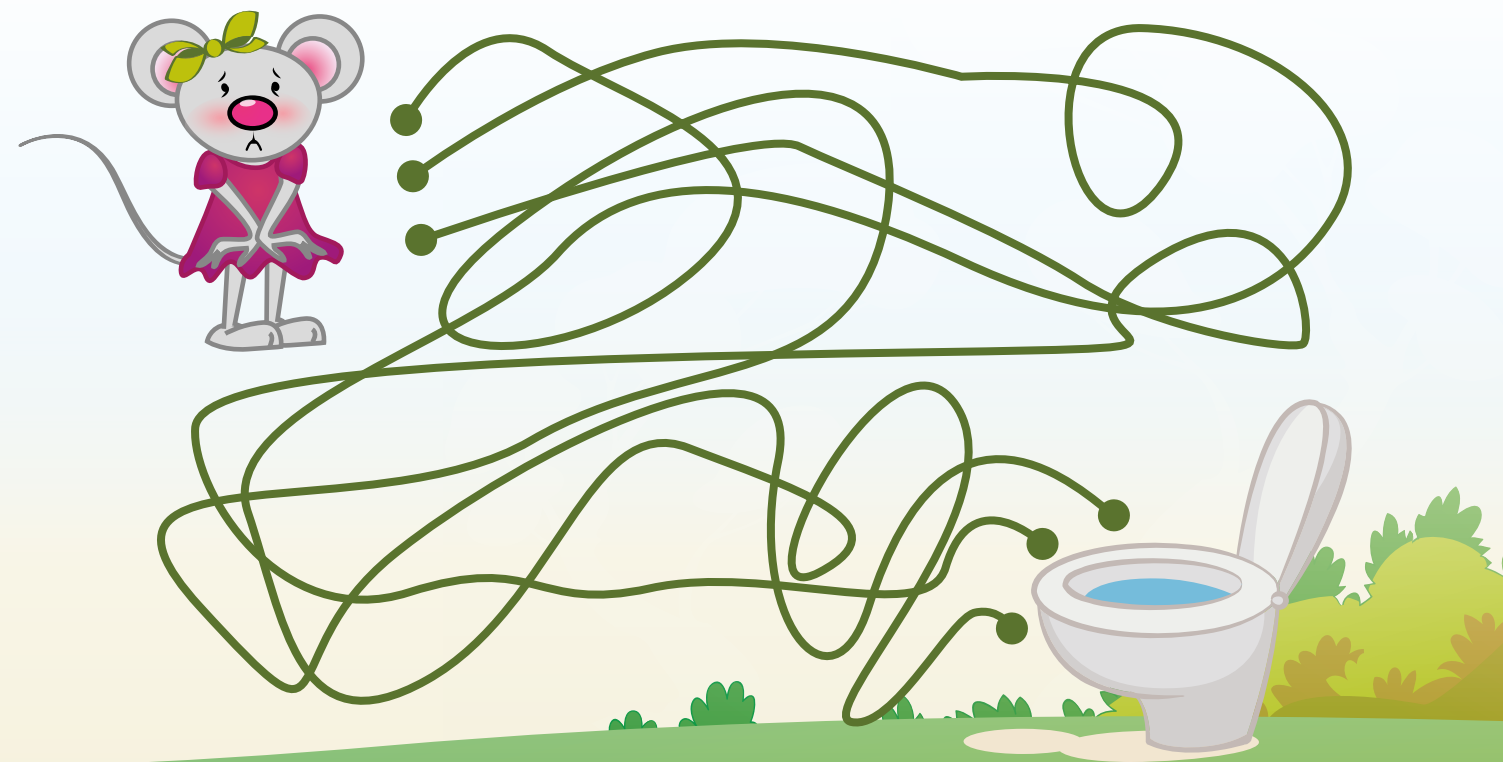
Wanneer mag ik weer naar huis?

Telkens als je naar toilet bent geweest, moet je op het belletje in je kamer drukken.
Dan komt de verpleegster kijken.

Wanneer alle stoelgang uit je buik is, mag je naar huis. **Alle stoelgang** is pas **uit je buik** wanneer er enkel nog heldere vloeistof uit je poep komt als je een grote boodschap doet.



Augustientje moet dringend naar toilet. Kan jij haar de verschillende wegen wijzen?



Vind jij deze woorden?

Vincent

Toilet

Ziekenhuis

Jozefien

Verpleegster

Dokter

Fruit

Vezels

Spelklas



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

Wat eet je op welke plaats?

Verbind het eten!

Water	Snoepjes	Bruin brood
Cola	Banaan	Chips
Appelsien	Wortel	Frietten
Bruine rijst	Bruine pasta	Appel
Koekjes	Witte pasta	Wit brood

THUIS
voor het ziekenhuis

ZIEKENHUIS

THUIS
na het ziekenhuis

Welk eten is goed voor je buik en welk niet?

Verbind het goede eten aan Augustientje en het slechte eten aan Vincent



In ben dagen in het ziekenhuis moeten blijven.

Ik heb gemist terwijl ik in het ziekenhuis was.

Wat ik zeker aan mijn vriendjes ga vertellen, is

.....

Dit ga ik zeker onthouden van toen ik in het ziekenhuis was:

.....

.....

.....

.....

