TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Constipatie bij kinderen

Informatiebrochure

Inleiding

Uw kind komt op raadpleging of wordt opgenomen in het ziekenhuis omwille van moeilijke stoelgang of constipatie. In deze infobrochure bespreken we de belangrijkste aspecten en de aanpak van dit probleem en het is belangrijk dat we het probleem in de toekomst proberen te voorkomen.

Hoe uw kind dat kan en hoe u als ouder hierbij kan helpen, leggen we uitgebreid uit.

Constipatie is een veel voorkomend probleem bij kinderen. Dit probleem oplossen doen we niet in een handomdraai. Het hele team zal met u en uw kind samenwerken om terug een normaal stoelgangpatroon te bereiken.

Indien u tijdens de behandeling vragen of onduidelijkheden hebt die in dit boekje niet beantwoord worden, vraag dan gerust uitleg aan de arts of verpleegkundige.

Wat is constipatie?

Wat is een normaal stoelgangpatroon?

Een pasgeborene maakt ongeveer vier keer per dag stoelgang. Geleidelijk aan vermindert de frequentie. Een kind van vier maanden maakt ongeveer twee keer per dag stoelgang.

Rond de leeftijd van vier jaar is het stoelgangpatroon vergelijkbaar met dat van volwassenen. Zowel bij kinderen als bij volwassenen zien we grote verschillen. Sommige kinderen maken tot drie keer per dag stoelgang en andere slechts drie maal per week. Gemiddeld stellen we vast dat kinderen één keer per dag stoelgang maken.

Wat is constipatie?

Het normale stoelgangpatroon is verstoord wanneer het kind minder dan drie keer per week ontlasting maakt of wanneer er harde pijnlijke stoelgang is.

We spreken van constipatie wanneer het stoelgangprobleem in de hand gewerkt wordt door ophoudgedrag of uitstelgedrag van het kind. Wat de reden ook mag zijn (het kind heeft pijn, kind is bang, kind heeft geen tijd, …), het kind onderdrukt het gevoel om stoelgang te maken door zich stijf te houden en de sluitspier aan te spannen. Zo wordt de stoelgang weer even teruggeduwd in het darmkanaal en valt het gevoel om stoelgang te moeten maken weg. Wanneer de stoelgang te lang in de darm blijft zitten, zal deze steeds harder worden omdat er ter hoogte van de darm ook vocht wordt onttrokken aan de stoelgang. Stoelgang maken zal bijgevolg meer pijn gaan doen wat het ‘ophouden’ nog meer in de hand werkt. Soms slaagt het kind er niet meer in om die harde massa uit te duwen en stapelen die harde proppen zich op in de darm. Dit zal eerst aanleiding geven tot darmkrampen waardoor uw kind vaak klaagt van buikpijn. Indien de stoelgang zich echter blijft opstapelen zal de darm zich daaraan aanpassen door uit te zetten en lui te worden waardoor het stoelgangproces nog meer vertraagt. Het kind raakt meer en meer vast in een vicieuze cirkel waar het vaak moeilijk alleen uit geraakt.

Het probleem wordt nog groter wanneer verse stoelgang langs die harde proppen in het broekje loopt (doordat de darm uitgezet is) zonder dat het kind dit heeft gevoeld of heeft kunnen tegenhouden. Sommige kinderen verliezen kleine hoeveelheden stoelgang (veegjes) in het onderbroekje. Dit noemen we soiling ('broekbevuilen').

Wanneer het kind grotere hoeveelheden stoelgang in het broekje maakt spreken we van encopresis ('broekpoepen'). Dit betekent niet dat uw kind moedwillig 'incontinent' is maar dat hij in een situatie terechtgekomen is dat hij onvrijwillig 'stoelgang verliest'. Uit schrik voor die vuile broekjes zal het kind nog harder proberen op te houden. Zo begint het verhaal weer van vooraf aan.

Om deze vicieuze cirkel te doorbreken moet er eerst een medische behandeling opgestart worden. Vervolgens komen de andere disciplines aan bod. We leggen er extra nadruk op, dat na deze medische behandeling ook de voedingskundige, kinesitherapeutische en opvoedkundige adviezen strikt opgevolgd moeten worden om de behandeling met succes af te kunnen sluiten.

Hoe merk ik dat mijn kind geconstipeerd is?

Verschillende signalen kunnen hierop wijzen. We noemen de belangrijkste op:

- harde stoelgang
- pijn bij het maken van stoelgang
- buikpijn
- ophoudgedrag of uitstelgedrag vertonen (gelijken soms op persmanoeuvres)
- veegjes in de broek (soiling) en/of stoelgang in de broek (encopresis)
- verminderde eetlust
- bedwateren
- veranderd gedrag (stil, teruggetrokken of juist heel druk en ongedurig)

Waarom heeft mijn kind constipatie?

Het is niet altijd duidelijk waarom kinderen constipatie ontwikkelen. Er zijn wel twee momenten waarop extra veel kinderen last hebben van constipatie:

1. Bij het begin van de zindelijkheidstraining. Wanneer de training te vroeg gebeurt of door ouders/opvang/school te streng wordt toegepast, kunnen kinderen ongepast ophoudgedrag aanleren wat zorgt voor constipatie.
2. Bij aanvang van de schoolperiode of na een grote vakantie. Sommige kinderen zijn bang op vreemde toiletten, anderen vinden te weinig privacy op de schooltoiletten. Nog andere onderdrukken hun stoelgangreflex en wachten tot de speeltijdmomenten maar schuiven dan niet (meer) aan in een lange rij.

Meestal is het echter een samenloop van verschillende factoren waardoor constipatie ontstaat. Een periode van moeizame of pijnlijke ontlasting, verkeerde voedingsgewoonten, het gebruik van sommige geneesmiddelen, een eerdere onaangename behandeling van constipatie (bijv. een lavement), een te vroege of te strenge zindelijkheidstraining, geen tijd maken, een langdurige ziekte, ...

Waaruit bestaat de behandeling?

De behandeling bestaat uit vier grote delen:

1. de medische behandeling
2. de aanpak van de diëtist of voedingsdeskundige
3. de begeleiding en adviezen van de kinesitherapeut
4. de adviezen van de orthopedagoog

Een goede behandeling combineert deze vier onderdelen.

1. Medische behandeling

Darmlediging

Dit doen we via lavementen of drinkvloeistof

En/of

Opstarten onderhoudsbehandeling

Na de darmlediging worden stoelgangverzachters toegediend om harde stoelgang te voorkomen. Zo kunnen we het kind garanderen dat stoelgang maken niet pijnlijk hoeft te zijn en zijn we er ook zeker van dat de darmen niet opnieuw vast raken met harde stoelgang. Hierbij is het belangrijk dat de medicatie voldoende lang wordt ingenomen.

2. Begeleiding door de voedingsdeskundige

Iedereen heeft belang bij een gezonde en gevarieerde voeding. Bij kinderen met constipatie dient er extra aandacht besteed te worden aan de voeding.

Volgende zaken zijn hierbij van belang:

- Eet meer vezels
- Drink meer water
- Eet gezonde voeding
- Zorg voor voldoende beweging

Eet meer vezels

Voor een goede darmfunctie is het belangrijk dat uw kind voldoende voedingsvezels inneemt. Voedingsvezels trekken vocht aan ter hoogte van de darmen, waardoor de ontlasting zachter wordt. Er bestaan verschillende soorten voedingsvezels, die elk op hun manier bijdragen aan een goede stoelgang.

De voedingsvezels kunnen ingedeeld worden in twee groepen:

- Oplosbare vezels (aanwezig in groenten, fruit en peulvruchten)
  - *Werking:* vormen eerder een gel, waardoor eveneens de darminhoud een groter volume krijgt, maar er ontstaat ook een zachtere stoelgang. Ze worden ook betrokken in het gistingsproces in de darm, waardoor de goede darmbacteriën gestimuleerd worden in hun werking.
- Onoplosbare vezels (aanwezig in volle graanproducten en noten)
  - *Werking:* binden water en hebben een sponswerking, ze zetten uit en zorgen ervoor dat de darminhoud meer volume krijgt.

Dagelijks gebruik maken van verschillende soorten vezelrijke voedingsmiddelen is belangrijk. Voorbeelden hiervan zijn brood, aardappelen en graanproducten, groenten en fruit. Grof volkorenbrood werkt efficiënter dan de lichtbruine broodsoorten, omdat grove voedingsvezels beter laxeren dan fijngemalen voedingsvezels.

Ook het fijnsnijden en malen van groenten en fruit, zorgen ervoor dat de vezels vernietigt worden, waardoor het effect van de voedingsvezels op de darm vermindert.

U kunt uw kind dus beter:

- een appel met schil geven dan een geraspte appel
- wat rauwkost zoals een wortel of komkommer uit het vuistje geven dan gekookte groenten of een groentepuree

Breng verandering in de voeding altijd geleidelijk aan, zodat het kind kan wennen aan meer voedingsvezels. Schakel bijvoorbeeld niet meteen over van wit brood naar volkoren brood, maar maak te tussenstap naar licht bruin brood.

Enkele voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen:

- brood: volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, bruin brood, …
- havermout, muesli
- natuuraardappelen
- zilvervliesrijst, meergranenrijst, volkoren– en meergranen pasta
- peulvruchten zoals witte bonen, kikkererwten, linzen
- alle soorten groenten, rauw en gekookt
- alle soorten fruit, liefst met schil
- gedroogde vruchten zoals pruimen, abrikozen, rozijnen
- noten, lijnzaad, pijnboompitten, zonnebloempitten

Drink meer water

Als uw kind last heeft van constipatie, dient er voldoende vocht ingenomen te worden.

In een vezelrijke voeding is een ruime hoeveelheid drinkvocht erg belangrijk. Voedingsvezels houden vocht vast in de ontlasting, waardoor deze zachter wordt. De hoeveelheid drinkvocht neemt toe naarmate uw kind ouder wordt. Verspreid het drinkvocht goed over de dag.

Gemiddelde behoefte aan water:
(andere dranken, waaronder melk, worden niet meegerekend)

- 1 - 3 jaar: 0,5 L / dag
- 3 - 6 jaar: 0,5 à 1 L / dag
- 6 – 12 jaar: 1 à 1,5L / dag

Dranken die geschikt zijn om uw kind extra vocht te laten innemen:

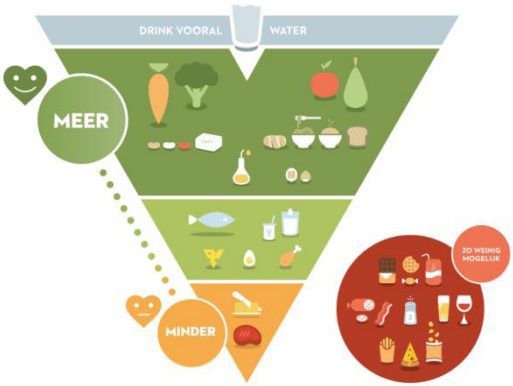
- mineraalwater al dan niet bruis
- slappe thee
- (verdund) vruchtensap, appelsap

U kunt uw kind beter geen chocoladedranken geven. Chocolade bevat namelijk een stof die een langer verblijf van voedsel in het spijsverteringskanaal tot gevolg heeft. Prikdranken zijn niet goed omdat ze te veel gasvorming kunnen veroorzaken.

Gezonde voeding

Om een goede, zachte ontlasting te verkrijgen, is het zeer belangrijk te zorgen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon. De voedingsdriehoek (zie hieronder) is een handig hulpmiddel om als ouder de voeding van je kind evenwichtig en gezond te maken.

Voor een gezond voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste groepen. En beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat komt zowel jouw gezondheid als het milieu ten goede.



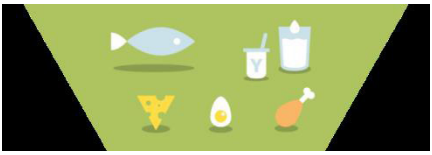
De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten op je gezondheid. Zo zie je helemaal bovenaan water staan. Water is cruciaal voor de vochtbalans in je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles.

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones:

1. Donkergroene groep:

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen.

2. Lichtgroene groep:



Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de onbewerkte variant vb. melk ipv fristi of chocomelk, een stukje zalm ipv fishsticks, een stukje kipfilet ipv gepaneerd kipfilet met ham en kaas, …

3. Oranje groep:

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

4. Rode bol:

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, … En ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Daarnaast staat evenredig de bewegingsdriehoek:

Voldoende beweging

Voldoende lichaamsbeweging is noodzakelijk voor een goede darmwerking. De bewegingsdriehoek is hierbij een hulpmiddel.

3. Begeleiding en adviezen van de kinesitherapeut

LICHAAMSBEWEGING :

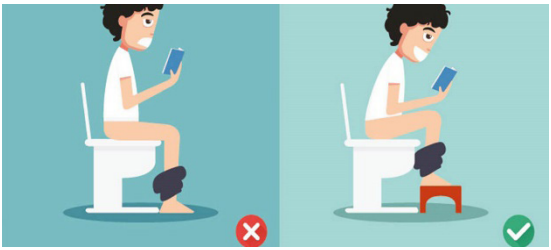
Om een vlotte stoelgang te kunnen maken is lichaamsbeweging noodzakelijk. Lichaamsbeweging bevordert de beweging van de darmen (de peristaltiek) en daarmee het transport van voedsel door de darmen.

Lopen, springen, zwemmen, turnen, dansen, wandelen, klimmen,… kunnen uw kind helpen om tot vlottere stoelgang te komen.

TOILETHOUDING :

Om stoelgang te kunnen maken is de toilethouding belangrijk. Wanneer het bekken naar achter gekanteld is (door te hurken of door te zitten met de knieën hoger dan het bekken) wordt een 'knik' in de darm (de anorectale hoek) weggewerkt. Op die manier kan de stoelgang makkelijk passeren. Vanuit deze houding moet er met de buikspieren geperst worden en moeten de bekkenbodemspieren ontspannen. Dit vraagt een stabiele, ontspannen zithouding waarbij de voeten gesteund zijn.

De meest ideale houding is de hurkzit wat voor een peuter best kan nagebootst worden op een 'potje'. Als het kind naar een groot toilet wil, kunnen we best voor aanpassingen zorgen die een stabiele ontspannen houding mogelijk maken. Dit kan door een bankje voor het toilet te zetten zodat het kind met de voetjes plat kan steunen en de knieën minstens even hoog komen als het zitvlak.
Bij hele jonge kinderen zal een toiletverkleinbril ook helpen om een ontspannen zithouding te bekomen.



PERSTECHNIEK :

Meestal gebeurt de perstechniek automatisch. Bij sommige kinderen is de perstechniek echter verstoord en moet de correcte perstechniek aangeleerd worden of moet de bestaande techniek bijgestuurd worden. Tijdens het persen moeten de bekkenbodemspieren ontspannen.

Om de perskracht te verbeteren zijn specifieke buikspieroefeningen nodig.

Kinderen met stoelgangsproblemen moeten vaak aangemoedigd worden om te persen.

BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN :

Stoelgangproblemen kunnen in de hand gewerkt worden door bekkenbodemdysfuncties. Mogelijks is de sluitspier te gespannen of wordt deze verkeerd gebruikt.

Door specifieke oefentherapie wordt het correct aanspannen, ontspannen en ontsluiten van de spier bij het persen aangeleerd. Deze oefeningen worden doorgaans pas aangeleerd vanaf de leeftijd van +/- 5 jaar.

Soms maken we hierbij gebruik van een biofeedbackapparaat. Het kind kan dan op een computerscherm zien wanneer de sluitspier aanspant of ontspant. Op die manier kan een betere bewustwording en controle over de spier geoefend worden.

4. Adviezen van de orthopedagoog

Het is belangrijk dat de adviezen van de arts, de diëtist en de kinesitherapeut nauwkeurig worden opgevolgd. Dat is niet altijd even makkelijk en daarom moet je als ouder je kind zo goed mogelijk ondersteunen. Een aantal opvoedingstips kunnen daarbij helpen.

Gebruik van een kalender

Kinderen met constipatie moeten leren tijd maken en rustmomenten inbouwen om stoelgang te maken. Het kind dient daarom drie keer per dag 5 à 10 minuutjes op het toilet te zitten, in de juiste houding aangeleerd door de kinesitherapeut. Gebruik eventueel een bankje om de voeten op te plaatsen zodat het kind comfortabel kan zitten. Dit gebeurt best op vaste tijdstippen ('s morgens, 's middags en 's avonds) en liefst kort na de maaltijd omdat dit de kans op stoelgang maken vergroot. Als je kind middags op school/opvang blijft eten is dit niet altijd evident. Als dit niet lukt, stimuleer je kind dan zeker om op de andere twee tijdstippen voldoende tijd te nemen.

Kinderen hebben meestal wel leukere dingen te doen dan naar toilet te gaan. Je zal dan ook merken dat je kind het toiletmoment wel eens vergeet. Door dit elke dag op hetzelfde moment te doen, wordt dit na veel oefenen een vaste gewoonte. Probeer er ook iets aangenaams aan te koppelen door bv je kind in een boekje te laten kijken, een strip te lezen of zelf een verhaal voor te lezen. Ook het gebruik van een klokje/wekker kan helpen om je kind zicht te geven wanneer de tijd voorbij is.

Er wordt een kalender meegegeven waarop je samen met je kind kan bijhouden waarop het kind al of niet tijd heeft gemaakt voor het toilet en of het per dag al of niet stoelgang heeft gemaakt.

De bijgevoegde stickers kunnen gebruikt worden om aan te geven als je kind op de vaste tijdstippen tijd heeft gemaakt voor het toilet. Ook kan per dag met een sticker aangeduid worden als er al of niet stoelgang werd gemaakt. Als je kind naar school of de opvang gaat, kan je vragen aan de leerkracht of begeleider om ook de kalender bij te houden of om de informatie door te geven zodat je na schooltijd samen met je kind de juiste stickers kan kleven. Als het kind 2/3 opeenvolgende dagen geen stoelgang heeft gemaakt, contacteer je best de dokter. Eventueel kan de behandeling aangepast worden.

Hang de kalender op een centrale plaats in huis zodat dit ook als geheugensteuntje dient. Breng de kalender mee als je op controle komt bij de arts.

Hanteer een beloningssysteem

Al deze adviezen opvolgen is voor een kind niet zo eenvoudig. Drie keer per dag tijd nemen om naar het toilet te gaan, de kalender bijhouden, gezond eten, bewegen, medicijnen nemen, … vraagt een grote inspanning van het kind. Als je wil dat je kind het volhoudt, is het belangrijk om deze inspanningen te belonen.

Je kan meerdere dingen belonen. Belangrijk is te beginnen met iets eenvoudig, iets wat bijna niet kan mislukken. Zo ervaart je kind dat je geen onmogelijke dingen verwacht en leert het onmiddellijk het leuke aan het systeem. Bouw dit dan langzaam op zodat er telkens meer verwacht wordt voor een beloning wordt gegeven. Een paar voorbeelden: vandaag allemaal stickers, twee dagen vol stickers, de oefeningen van de kinesitherapeut juist uitvoeren, …

Probeer ook uit te zoeken wat je kind moeilijk vindt en koppel daar een opdracht aan. Als je kind de opdracht goed uitvoert, kan er een kleine, liefst sociale, beloning aan gekoppeld worden. Materiële beloningen kan te verwennend werken en is niet vol te houden.

Bij oudere kinderen kan het extra motiverend werken als je het beloningssysteem opschrijft en je er dus een officieel contract van maakt. Je kan dan samen met je kind een beloningslijst maken waaruit je kind kan kiezen als het contract nageleefd wordt.

Denk daar bij aan samen een gezelschapspelletje spelen, samen iets knutselen, bakken, 10 minuutjes extra scherm tijd, gaan zwemmen, een dessertje kiezen,…

Daarnaast is het belangrijk dat je, los van het beloningssysteem, je altijd positieve aandacht schenkt aan elke inspanning van je kind om stoelgangsproblemen te voorkomen, zoals drinken, zelfstandig naar het toilet gaan, geen vuile broek hebben, …

Zoeken van extra hulp

Bij kinderen die jarenlang problemen hebben met hun stoelganggedrag, duiken vaak bijkomende psychologische problemen op. Heel wat kinderen worden uitgelachen of gepest op school. Veel kinderen mijden sociale contacten uit angst om weer een 'ongelukje' te hebben. Zowel thuis als op school krijgen ze vaak negatieve opmerkingen: ' wanneer zal je nu eens groot worden?' 'Hoe vaak moet ik nog zeggen dat je naar het toilet moet?' ... Zo'n opmerkingen kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld (minderwaardigheidscomplex) en depressief gedrag bij kinderen.

Het (aanhoudend) stoelgangsprobleem van een kind kan ook een signaal zijn naar de buitenwereld. Op onrechtstreekse wijze wil het kind misschien iets duidelijk maken: 'Help mij', 'Help mama/papa', 'Er is thuis/op school iets ernstig aan de hand', … zolang dit signaal niet goed begrepen wordt, heeft een stoelgangstraining weinig of geen effect. Stoelgangsproblemen kan je soms ook kaderen in een ruimere ontwikkelingsproblematiek. Er is dan mogelijk meer aan de hand met de psychologische ontwikkeling van het kind.

Het gebeurt soms dat kinderen geen aangepaste hulp krijgen bij de stoelgangstraining omdat de ouders op dat moment zelf worstelen met persoonlijke problemen, zoals een echtscheiding, ziekte of financiële problemen.

Zowel voor de kinderen als voor de ouders kan bijkomende psychologische en pedagogische hulp aangewezen zijn. Als je denkt dat er een onderliggend probleem is bij jouw kind, geef dit door aan de behandelende arts. Die kan samen met u kijken voor gepaste hulp.

Hoe voorkomen we problemen in de toekomst?

1. Lees dit boekje geregeld opnieuw door.

2. Vergeet nooit meer dat sommige kinderen drie keer per dag en andere drie keer per week stoelgang maken: elk kind is op dit vlak verschillend.

3. Volg het advies van de arts nauwkeurig op, stop of verander nooit de medicijnen op eigen houtje.

4. Pas de voeding aan en doe dit voor het hele gezin: gezonde voeding is voor iedereen een aanrader en zo is het 'probleem'-kind geen uitzondering.

5. Help uw kind om zich aan de afspraken met de arts, diëtist en orthopedagoog te houden: samen sterker!

6. Maak een kalender voor de stoelgangtraining en vul deze stipt in; als het een volledige maand vlot loopt (geregeld stoelgang op de WC) mag de kalender stoppen; doen zich terug problemen voor, herstart dan onmiddellijk de kalender.

7. Werk met een beloningssysteem en stop dit alleen wanneer uw kind volledig zelfstandig de training verder zet; beloon hem/haar daarna toch nog geregeld onverwacht: zo onderhoudt u de nieuwe gewoonte.

8. Beloon uw kind en uzelf voor alle geleverde inspanningen.

9. Zoek tijdig hulp bij een orthopedagoog of kinderpsycholoog wanneer het probleem onvoldoende verbetert, telkens terugkeert en zeker als u zich ook op andere domeinen zorgen maakt.

Vragen en info

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen hierover?
Aarzel dan niet om deze aan uw behandelende arts te stellen.

Kindergeneeskunde (pediatrie)

- Dr. De Jaeger Kristien
- Dr. Evens Kristien
- Dr. Persyn Joke
- Dr. Vanacker Geert

Secretariaat kindergeneeskunde

Alle raadplegingen zijn op afspraak, telefonisch of online:

T 051 42 52 69
Maandag t.e.m. vrijdag: 07.30 - 11.15 uur

Of online: **http://www.afspraakkinderarts.be**

Bron: dienst pediatrie - Sint-Andriesziekenhuis, 7 juni 2019

Vragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Kinderafdeling

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

22/07/19