

## Toiletadviezen

### Algemeen

- Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan
- Ga altijd goed op het toilet zitten.
- Niet op het puntje van de bril zitten of boven de pot hangen!
- Een plas kan soms best even uitgesteld worden. Ga dus niet altijd bij de eerste aandrang plassen.
- Uitstellen voor drang voor ontlasting zorgt dat de drang verdwijnt. Dit kan leiden tot verstopping.
- Een volwassen blaas kan normaal gesproken 300 tot 500 cc bevatten.
- Bij een vochtintake van 1½ tot 2 liter per dag gaat een volwassen 6 tot 8 keer plassen. (per 24 uur).

### Plassen

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, voeten op de grond, handen ontspannen op de bovenbenen. Dit geldt ook voor mannen! Ondergoed goed naar beneden.
- Ontspan de bekkenbodembodem en plas in één keer rustig uit.
- Pers niet mee tijdens het plassen. Dit maakt het plassen alleen maar moeilijker omdat u daarbij de plasbuis een beetje dichtdrukt.
- Als er geen urine meer komt, kantelt U uw bekken rustig een paar maal. Zo komt de laatste urine er ook nog uit.
- Tot slot de bekkenbodembodem even aanspannen, daarna ontspannen en dan pas opstaan.
- Als u wel drang heeft, maar er geen urine komt, kantel het bekken dan ook een aantal keer. U kunt ook proberen om de bekkenbodembodem een aantal keren aan te spannen en weer los te laten. Zo kan de plasreflex ook op gang komen.
- Ga nooit stippeltjes plassen. Dit kan leiden tot resturine in de blaas en daardoor tot een urineweginfectie.

### Ontlasten

- Wanneer u drang voelt gaat u direct naar het toilet.
- Ga op het toilet zitten, onderrug een beetje bol, voeten op de grond, ondergoed naar beneden.
- Pers rustig mee onder het uitademen en maak de buik bol.
- Als de ontlasting niet komt, adem dan een aantal keren goed in en uit. (buikademhaling)
- Als de ontlasting nog niet komt, kantel dan een aantal keer het bekken, adem hierbij ook weer goed door.
- Als de ontlasting dan nog niet komt, ga dan 10 minuten bewegen en probeer het daarna nog eens.
- Voldoende drinken (1½ tot 2 liter per dag) is belangrijk om de ontlasting zacht te houden.
- Regelmatig, gezond en vezelrijk eten is ook belangrijk voor een regelmatige en makkelijke stoelgang.
- Door de vezels blijft de ontlasting ook zachter.



## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met onze bekkenfysiotherapeut, telefoonnummer: (013) 221 00 50 of met onze verpleegkundig continëntie consulenten of verpleegkundig specialist via het nummer 013 221 01 10.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00  
**Paramedische zorg/Fysiotherapie:** (013) 221 00 50

**Locatie ETZ Elisabeth Route 81**  
**Locatie ETZ TweeSteden Route 55**  
**Polikliniek Gynaecologie:** (013) 221 01 10