

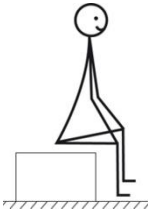


# TOILET ADVIES

## Info over plassen en poepen

### Plassen

- Zit rechtop met een wat holle rug (bekken naar voren kantelen). Voeten plat.
- Ontspan, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat ledigen. *Niet gaan persen.*
- Kantel (na het uitplassen) het bekken naar voor en achter, dit doe je door afwisselend een bolle rug maken. Vaak komt er dan nog een beetje urine.
- *Ga geen stippeltjes plassen!* Dit kan leiden tot slecht uitplassen en blaasontsteking.
- Droog deppen: van voor naar achter. Niet boenen of wrijven, dat geeft irritatie.
- Voor mannen geldt: bij staand plassen ook letten op een holle rug! Strijk na het plassen vanaf de anus richting de balzak (scrotum), dit voorkomt nadruppelen.



### Voldoende drinken

Drink 1½ - 2 liter per dag (ook koffie telt mee). Overdag 4-6x plassen is normaal, net als 1x 's nachts. Als je 's nachts vaak moet plassen helpt het om meer op de dag te drinken (2/3 deel vóór 16.00 uur) en minder in de namiddag-avond (1/3 deel ná 16.00 uur, tot 1-2 uur voor het slapen). Sommige stoffen prikkelen de blaas en geven dus extra plasaandrang:

- Koolzuur frisdrank (cola, sinas, 7-up, cristal clear)
- Fruitzuur sinaasappelsap, ijshee, appelsap, dubbelfris, frisdrank
- Cafeïne koffie, cola, redbull
- Vochtafdrijvende thee rooibos-, sterrenmunt-, anijs-, zoethout- of groene thee
- Alcohol

### Poepen

- Ga altijd naar het toilet bij aandrang, niet lang willen ophouden!
- 1-3x per dag poepen is normaal, maar ook om de 1-2 dagen is niet afwijkend.
- Zit rechtop met een wat bolle rug (bekken naar achteren kantelen) en de voeten plat
- *Niet persen!* Adem rustig door, wacht tot er aandrang komt.
- Druk rustig lichtjes mee naar de anus, terwijl u deze probeert te ontspannen.

### Vezel advies

Vezels helpen de darmen actief te houden. Vezels zitten veel in noten, pinda's (en pindakaas), ontbijtkoek, vijgen, pruimen of gedroogde abrikozen. Om de ontlasting soepel te houden is 1½-2 liter vocht inname per dag nodig. **Psylliumvezels** helpen bij obstipatie als je hierbij voldoende drinkt. Psylliumvezels helpen óók bij te dunne ontlasting: drink dan juist wat minder. Eet 3x per dag en sla het ontbijt niet over. Bij darmklachten is het advies om geen melk en geen cola (normaal/light) te drinken. Optimel, karnemelk, geitenmelk, yoghurt of vla kan wel.

### Stimuleren darmreflex (1-2) en perstechniek (3)

1. Zit ontspannen op de wc en adem rustig 10x in en uit, waarbij de buik meebeweegt
  2. Kantel daarna 10x rustig het bekken en blijf hierbij ontspannen doorademen:
    - o Maak een holle rug (zie plashouding) en adem in. De buik bolt dan op.
    - o Maak een bolle rug (zie plaatje hiernaast) en ademen uit. De buik zakt plat.
  3. Blijf daarna zitten met een bolle rug:
    - o Adem nog eens 5x bewust naar de buik en bekkenbodem (naar de anus)
    - o Daarna 5x opnieuw, maar nu met licht meedrukken naar de anus: *niet persen*
- Stop als er geen ontlasting wil komen, nieuwe aandrang komt vanzelf weer!
  - Smeer bij pijnlijke kloofjes of aambeien wat vaseline op-in de anus als glijmiddel.

