

De juiste wc-houding voor plas & poep

Simpele stappen die helpen de blaas en darmen goed te legen.

Plasadvies voor vrouwen en mannen

1. Recht op het toilet zitten, schouders en armen ontspannen houden. Beide voeten plat op de grond en knieën iets uit elkaar.



2. Ontspan de bekkenbodembodem en neem de tijd. De plas vanzelf laten komen - niet onderbreken en niet persen.



3. Na het plassen, om nadruppelen te voorkomen, wiebelen of voorover buigen. Licht napersen ter controle.



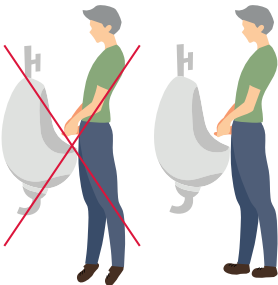
4. Bekkenbodembodem aanspannen om af te sluiten. Schoon deppen, niet te hard vegen.



Voor mannen die staand plassen

Ontspannen rechtop staan, niet voorover buigen.
Niet met de handen tegen de muur leunen.
Niet op de tenen staan.

Volg verder de punten 2 t/m 4 van hierboven.



Poepadvis voor vrouwen en mannen



1. Zit op het toilet met een iets ronde rug. Houd schouders en armen ontspannen. Knieën iets uit elkaar en hoger dan het bekken. Gebruik eventueel een voetenbankje of iets soortgelijks.



2. Ontspan de bekkenbodembodem en neem de tijd.



3. Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen het bekken in ademtempo. Maak bij inademing een holle rug en bij uitademing een bolle rug.



4. Pers rustig mee met de aandrang maar houdt de bekkenbodembodem ontspannen. De anus beweegt iets naar beneden.



5. Span de bekkenbodembodem licht aan en veeg schoon van voor naar achter. Niet in de anus.

Vragen?
Behoefte aan
deskundig advies?
Neem contact op
met de continentie-
verpleegkundige.