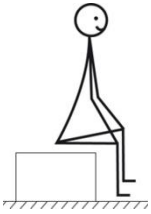




Toiletadvies

Plassen



- Zit rechtop met een wat holle rug (bekken naar voren kantelen). *Niet gaan persen.*
- Ontspan, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat ledigen.
- Als er geen plas meer komt, kantelt u rustig uw bekken van voor naar achter (holle en bolle rug maken). Zo kunnen de laatste restjes urine doorstromen. Mannen: leegstrijken.
- *Ga geen stippeltjes plassen!* Dit kan leiden tot niet goed uitplassen en blaasontsteking.
- Droog deppen (van voor naar achter). Niet boenen of wrijven: dat geeft teveel irritatie.
- Bij mannen: staand plassen kan ook, maar dan wel met een wat holle rug. Bij nadruppen: strijk na het plassen met uw hand van achteren (voor de anus) richting het scrotum.

Voldoende drinken

1½ - 2 liter vocht inname per dag is voldoende, hierbij is 4-8x plassen overdag normaal. Tip als u vaak 's nachts moet plassen: drink 2/3 deel van de totale vochtinname vóór 16.00 uur en 1/3 deel na 16.00 uur (tot 1-2 uur voor het slapen). Sommige stoffen prikkelen de blaas. LET OP: Indien u veelvuldig heftige aandrang hebt, kunt u deze stoffen beter proberen te *vermijden of verminderen*:

- Koolzuur frisdrank (cola, sinas, 7-up, cristal clear)
- Fruitzuur sinaasappelsap, ijsthee, 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 voor ontlasting, niet lang ophouden!
- 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

Om de ontlasting soepel te houden is 1½-2 liter vocht inname per dag nodig. Zorg tevens voor voldoende vezels (noten, pinda's, pindaakaas, ontbijtkoek, vijgen, pruimen of gedroogde abrikozen,). Dit helpt de darmen actief te houden. Het ontbijt is belangrijk om de darmen te laten verteren! Bij darmklachten is het advies om *geen melk* te drinken (optimel, karnemelk, yoghurt of vla kan wel). Ook cola light, bananen en drop kunnen obstiperend werken. 1-3x per dag ontlasting hebben is normaal, maar ook om de 1-2 dagen mag. Dit verschilt per persoon.

Stimuleren darmen

Obstipatie of moeizame ontlasting hebben, kan erg vervelend zijn. Om de aandrang op te wekken kunt u koffie, cola of redbull (cafeïne) drinken of onderstaande oefeningen doen:

- Zit ontspannen en adem rustig 10x in en uit, waarbij de buik meebeweegt
- Kantel daarna 10x rustig het bekken en blijf ontspannen doorademen:
 - o Bij een holle rug: inademen (buik bolt op)
 - o Bij een bolle rug: uitademen (buik zakt weer plat)
- Eindig met een bolle rug
 - o Adem nog eens 5x bewust naar de bekkenbodem (anus) toe
 - o Druk 5x tijdens licht mee naar de anus: *mee'drukken' en niet persen*
- Stop als er geen ontlasting wil komen, nieuwe aandrang komt vanzelf weer!
- Dóórpersen kan klachten veroorzaken (pijn, kloofjes, aambeien, verzakkingsklachten)
- Gebruik vette crème of vaseline bij de anus als er pijnlijke aambeien of kloofjes zijn.

