

Adviezen voor gezond toiletgedrag

Toilethouding en toiletgedrag

Een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en uw darm en bijdragen aan een goede gezondheid en welbevinden.

Neem altijd de tijd om naar de toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het duurt voordat u weer naar het toilet moet. Een plasje kan soms best even uitgesteld worden. Als u het drinken van ongeveer 1,5 tot 2 liter mooi verdeelt over de dag zult u ongeveer 6-8 keer per etmaal plassen. In een gezonde volwassen blaas past normaal 300 tot 500 cc. Een en ander hangt af van wat de blaas is gewend.

Aandrang voor ontlasting uitstellen betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

Ga altijd goed op het toilet zitten. Dat betekent dat u goed op de bril gaat zitten en niet op het voorste puntje of (nog erger) dat u boven de bril blijft hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Bij kinderen of bij kleine volwassenen is het raadzaam een voetenbankje of opstapje te gebruiken. Wanneer u alleen met uw tenen kunt steunen ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en zal het plassen en/of ontlasten bemoeilijkt worden.

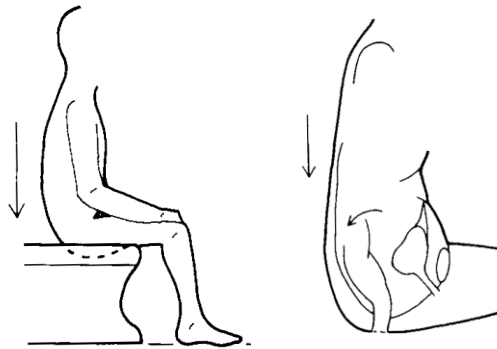
Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. De benen moeten iets uit elkaar zijn en dit kan niet wanneer b.v. uw broek nog rondom uw knieën trekt.



Het plassen:

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen liggen op de bovenbenen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in een keer rustig en volledig uit
- Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
- Rond het geheel af door bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en daarna pas op te staan.
- Wanneer u wel aandrang hebt maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u rustig aan te spannen en weer los te laten. Zo komt de plasreflex meestal op gang.
- Ga nooit “stippeltjes of streepjes plassen”. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.





Het ontlasten :

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt, gaat u direct naar het toilet.
- Ga rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
- Pers rustig terwijl u uitademt en de buik bol maakt. Richt de druk naar de anus, als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden
- Wanneer de ontlasting nog niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken achterover en ademt u hierbij rustig uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang hebt, ga dan ca. 10 minuten intensief bewegen b.v. springen, huppen, flink wandelen of traplopen of bukkende werkzaamheden uitvoeren (afwas- of wasmachine inruimen). Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen. Rond het geheel af door het bekken enige keren te kantelen en de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen dan te ontspannen. Daarna pas op te staan.

Tips :

- Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u voldoende (1,5 tot 2 liter per dag) drinkt.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk.
- Bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achter afvegen.
- Indien de huid geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droogdeppen, evt. föhnen.
- Geen zeep gebruiken, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.
- Wanneer het plassen moeilijk op gang komt kan het helpen de kraan te laten lopen.
- Ook voor heren bevordert zittend plassen de nodige ontspanning om tot plassen te komen.
- Wanneer de ontlasting moeilijk komt kan het helpen met beide handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer.
- Wanneer u moeite hebt op een "vreemd" toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met b.v. een eau de cologne zakdoekje (hierin zit veel alcohol) of met een speciaal hiervoor gemaakte toiletspray (toiletsafe).