

CONTINENTIEZORG

Plaswijzer plasadviezen voor vrouwen en mannen

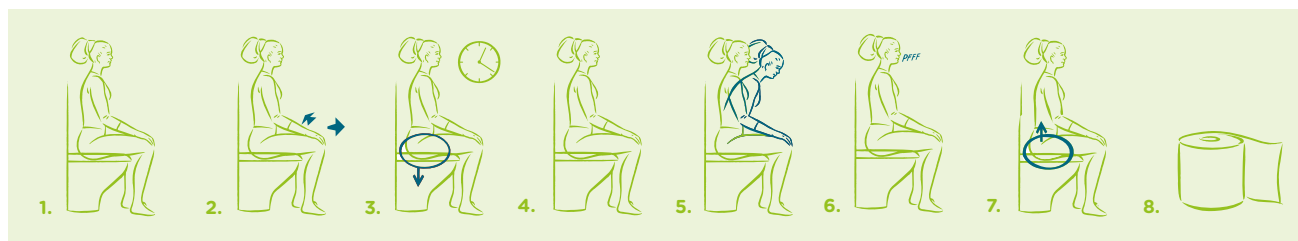


MEDIQ

PLASWEETJES

- 6 tot 8 keer per dag plassen is normaal.
- Het algemene advies is om 1,5 tot 2 liter te drinken. Omdat vocht verdampt door transpiratie en ademen, plas je minder dan dat je drinkt.
- Een volwassen blaas heeft een inhoud van ongeveer 300 tot 500 milliliter.
- Bij niet goed uitplassen is er risico op urineweginfectie.

WAT IS DE JUISTE ZITHOUDING?



1. Kleding goed omlaag stropen (zowel onder als bovenkleding). Ga recht op het toilet zitten zonder dat dit krampachtig aanvoelt. Schouders en armen ontspannen houden.
2. Voeten plat op de grond, de knieën iets uit elkaar. Eventueel een voetbankje gebruiken om zo de knieën in een hoek van 90 graden te positioneren.
3. Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd.
4. Laat de plas zelf op gang komen en onderbreek deze niet.
5. Na het plassen, om nadruppelen te voorkomen, wiebelen of vooroverbuigen.
6. Licht nadrukken ter controle.
7. Bekkenbodem aanspannen om af te sluiten en daarna weer ontspannen.
8. Na het plassen wc-papier pakken en van voor naar achter schoondeppen, niet hard vegen.

STAAND PLASSEN

Zittend plassen heeft, ook bij mannen, altijd de voorkeur. Zittend plassen helpt om de blaas zo leeg mogelijk te maken. Indien de man toch staand wenst te plassen, gebruik dan onderstaand stappenplan als advies.

1. Ga staan met de voeten iets uit elkaar en licht naar buiten gedraaid, de knieën niet op slot.
2. Strek de romp goed op, waardoor de onderrug hol wordt en het bekken naar voren kantelt. De blaas kan zo goed leeglopen.
3. Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas dus zelf op gang komen en onderbreek deze niet.
4. Druk licht na om er zeker van te zijn dat de blaas echt leeg is.
5. Bekkenbodem aanspannen om af te sluiten en daarna weer ontspannen.
6. Na het plassen wc-papier pakken en schoondeppen

CONTINENTIEZORG

Ontlastingswijzer poepadviezen voor vrouwen en mannen

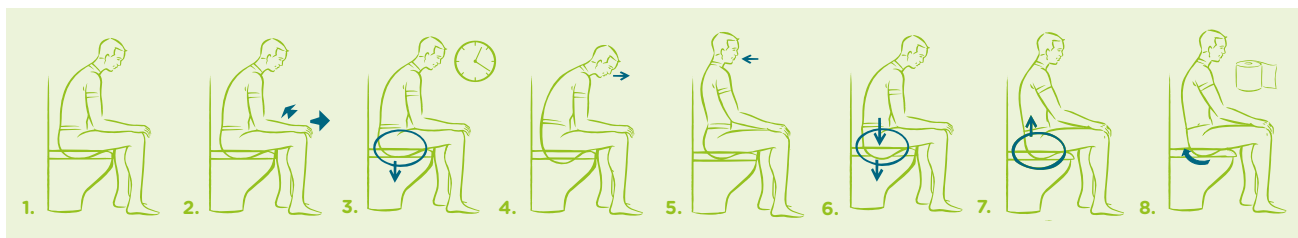


MEDIQ

POEPWEETJES

- De stevigheid en samenstelling wordt bepaald door inname van vocht en vezels, beweging en individuele lichaamskenmerken.
- Vezels zitten onder andere in fruit, groenten, rauwkost en volkorenbrood.
- Het lichaam produceert gemiddeld 100 tot 200 gram ontlasting per dag.
- Het is normaal om 3 keer per dag tot 1 keer in de 3 dagen te poepen.
- De blaas en darmen beïnvloeden elkaars functie. Een volle blaas krijgt bij het toiletteren voorrang boven volle darmen.

WAT IS DE JUISTE ZITHOUDING?



1. Zit op het toilet met een iets ronde rug.
2. Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar. Eventueel een voetbankje gebruiken.
3. Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd voor uw toiletbezoek.
4. Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen het bekken in het ademtempo; maak tijdens een uitademing een bolle rug.
5. Maak tijdens de inademing een holle rug.
6. Druk rustig mee met de aandrang, bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.
7. Span de bekkenbodem licht aan.
8. Ontspan en veeg schoon van voor naar achter (veeg niet in de anus).

