

Adviezen voor toiletgedrag

Het dagelijks toiletbezoek lijkt zo vanzelfsprekend. Toch gaat niet iedereen op de juiste manier naar het toilet. In deze folder vindt u adviezen voor goed toiletgedrag.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Goed toiletgedrag helpt om uw darmen en blaas goed te laten werken. Belangrijk is dat de blaas en darmen goed gelegeerd worden. Dit bevordert uw gezondheid en u voelt zich zekerder als u een goede controle heeft over plassen en ontlasten. Een goede houding op het toilet en de juiste techniek van plassen en ontlasten helpen u daarbij.

Omgaan met aandrang

Gaat u bij voorkeur alleen plassen als u aandrang voelt. Vermijd gewoonteplassen en/of plassen voor de zekerheid, want dit zorgt ervoor dat de blaas gewend raakt om telkens kleine beetjes urine uit te plassen. U krijgt hierdoor vaker aandrang. Het is wel belangrijk dat u niet te lang wacht met plassen. Als u regelmatig het plassen lang uitstelt, kan de blaas uitgerekt raken. Heeft u aandrang voor ontlasting, ga dan naar het toilet. Stel dit zo min mogelijk uit. Uitstellen betekent namelijk vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dit kan leiden tot verstopping, aambeien of anale scheurtjes. Hoe vaak iemand moet ontlasten, verschilt per individu.

Neem de tijd

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe beter het is. En hoe beter de blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het meestal duurt voordat u opnieuw naar het toilet moet.

Een goede toilethouding

De juiste houding op het toilet is als u in het midden van de bril gaat zitten. Dus niet alleen op het voorste puntje. Blijf zeker niet boven de bril hangen. Dan is plassen of ontlasten alleen maar moeilijker en is de kans groot dat de blaas en/of darmen niet goed leeg raken. Zorg dat uw voeten plat op de grond staan. Kinderen of kleine volwassenen kunnen het beste een voetenbankje of

opstapje gebruiken. Kunt u alleen met de tenen op de grond, dan ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem. Hierdoor gaat het plassen en/of ontlasten moeilijker. Laat de kleding tot op de enkels zakken. Plaats de voeten en knieën iets uit elkaar. Dit gaat het beste wanneer de kleding niet om de knieën spant.

Plassen

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, met de voeten op de grond en de handen op de bovenbenen. De plasbuis bevindt zich zo in de juiste positie. Dit betekent dat de urine in een rechte lijn uit de blaas kan lopen.
- Ontspant u vervolgens rustig uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodemspieren.
- Pers niet mee, maar adem rustig naar uw buik. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet. Het kan de plasbuis zelfs een beetje dichtdrukken.
- Voelt u wel aandrang, maar wil de urine moeilijk of niet komen, kantel dan het bekken een aantal keren voor- en achterover en adem rustig in en uit. Het helpt ook om de bekkenbodemspieren enkele malen rustig aan te spannen en weer los te laten.
- Plas in één keer uit en onderbreek het plassen niet. Te vroeg stoppen kan leiden tot het achterblijven van een restje urine in de blaas.
- Ga nooit 'stippeltjes' plassen. Dit verstoort het 'normale' plassen en is dus geen goede oefening. Het kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.
- Komt er geen urine meer, kantel dan rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kan het laatste restje urine naar de plasbuis stromen en kunt u dit uitplassen.
- Span de bekkenbodemspieren even goed aan om nadruppelen te voorkomen. Ontspan dan en sta daarna op.

Ontlasten

- Voelt u aandrang voor ontlasting, ga dan meteen naar het toilet.
- Zorg dat u ontspannen op het toilet zit met uw voeten op de grond, de kleding goed naar beneden en uw rug iets bol.
- Ontspan de bekkenbodemspieren zodat de ontlastingsreflex kan beginnen.
- Komt de ontlasting niet, adem dan een aantal keren rustig in en uit. Laat de buik meebewegen.
- Komt de ontlasting dan nog niet, kantel het bekken een aantal keren voor- en achterover. Adem rustig in tijdens het voorover kantelen en adem uit tijdens het achterover kantelen.
- Perst u zo nodig rustig, maar heel weinig mee. Richt hierbij de druk richting anus tijdens een uitademing. Het is beter om helemaal niet mee te persen als het zonder persen ook lukt.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch een sterke aandrang voelt, probeer dan zo mogelijk ongeveer 10 minuten intensief te bewegen. Ga hierna opnieuw naar het toilet en ga ontspannen zitten. Probeer of de ontlasting nu wel wil komen. Als dat na enkele minuten nog niet lukt, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgend gevoel van aandrang af.

Tips

- Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter. Verdeel dit over de dag. Te weinig drinken zorgt voor geconcentreerde urine. Dit kan de blaas prikkelen en zorgen voor snellere aandrang of blaasontsteking veroorzaken. Voldoende drinken zorgt ervoor dat de ontlasting soepel blijft en dat maakt de stoelgang makkelijker.
- Eet op regelmatige tijden en zorg voor een gevarieerd en vezelrijk menu. Eet rustig en kauw goed.
- Veeg met toiletpapier van voor naar achteren.
- Wanneer de huid rond de anus geïrriteerd is, spoelt u dan na het toiletbezoek met water. Maak hierna de huid goed droog met een zachte absorberende doek of gebruik een föhn.

- Gebruik geen zeep. In zeep zitten stoffen die irriterend kunnen zijn voor uw slijmvlies. Het kan bij vrouwen meer afscheiding veroorzaken.
- Komt de ontlasting moeilijk, dan kan het helpen om met beide handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit enkele malen.
- Heeft u er moeite mee op een vreemd toilet te gaan zitten, maak de bril dan schoon of gebruik papier om de bril af te dekken.
- Heeft u moeite om alle ontlasting kwijt te raken, dan kunt u eventueel met de hand wat tegendruk geven vanaf de vagina of het scrotum tot de anus.

Bekkenfysiotherapie

Aandacht voor goed toiletgedrag is onderdeel van de behandeling door een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Afdeling Fysiotherapie Rijnstate, telefoon 088 - 005 6366

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl