

## Adviezen ten aanzien van het plassen voor vrouwen

In deze folder krijgt u informatie over hoe u het beste naar het toilet kunt gaan als u moet plassen. Goed toiletgedrag is belangrijk voor het goed functioneren van uw blaas en kan bijdragen aan een goede gezondheid.

**Neem altijd de tijd** om naar het toilet te gaan! Hoe rustiger, hoe effectiever!

Hoe beter uw blaas gelegeerd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet. In een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml urine. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is, geeft hij een seintje (= drang) en weten we dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Als u het drinken van 1½ tot 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 keer per etmaal plassen.

### Toilethouding en toiletgedrag

- ga goed op de toiletbril zitten, de billen moeten goed contact maken met de toiletbril. Het is niet de bedoeling, dat u op het puntje gaat zitten of er boven gaat hangen;
- de voeten moeten plat op de grond steunen, als dit niet lukt gebruik dan een opstapje of een voetenbankje;
- laat uw broek zakken tot op uw enkels en spreid de benen een klein beetje;
- vervolgens gaat u goed rechtop zitten, met iets een holle rug;



**Uit: E. Versprille**

- ontspan de bekkenbodem en plas in een keer uit;
- NB: Nooit stippeltjes plassen!
- pers niet mee, want dan drukt u de plasbuis een beetje dicht;
- adem rustig naar uw buik en laat de blaas zijn werk doen;

- als u bent uitgeplast, kantel dan het bekken een aantal keren voorover en achterover en een aantal keren van links naar rechts;
- vervolgens gaat u nogmaals goed rechtop zitten, met een iets holle rug;
- mogelijk wordt er dan nog een laatste restje urine uitgeplast;
- tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en weer helemaal ontspannen en daarna pas opstaan.

### Enkele algemene adviezen

- het is belangrijk dat u voldoende drinkt: 1½ tot 2 liter per dag, goed verdeeld over de dag;
- koffie, thee, alcohol en koolzuurhoudende dranken kunnen uw blaas extra prikkelen. Houd hier rekening mee;
- wanneer u moeite hebt om op een 'vreemd' toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met bijvoorbeeld een vochtig/desinfecterend doekje of bedek de bril met toiletpapier;
- na het plassen droog deppen, niet teveel vegen;
- als de huid rond de plasbuis erg geïrriteerd is, na de toiletgang eventueel spoelen met water en daarna droog deppen;
- gebruik geen zeep/vochtig toiletpapier, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.

### Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie:

Locatie Almelo, telefoon 088 708 32 10.  
Locatie Hengelo, telefoon 088 708 52 00.

#### Almelo

Zilvermew 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt