

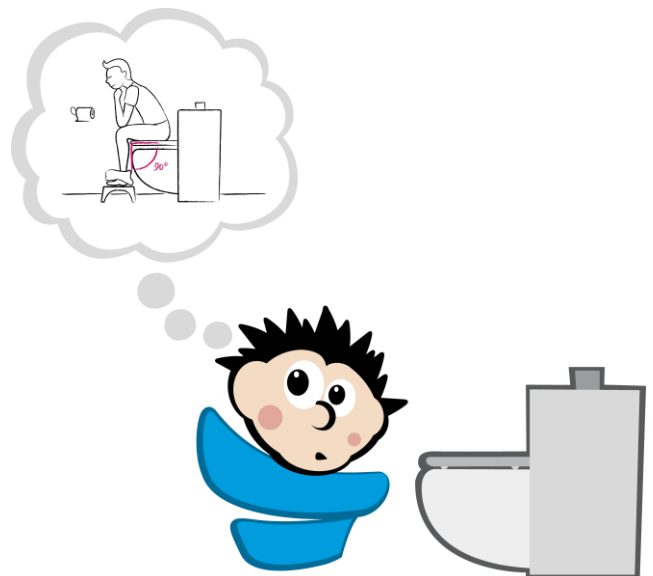
## Hoe moet je poepen

- Ga op de juiste wc (grote of kleine) zitten of gebruik een voetenbankje. (De benen moeten in een hoek van 90°).
- Doe je broek en onderbroek helemaal naar beneden tot op je enkels.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet alleen op het puntje.
- Spreid je benen iets.
- Ga iets voorover zitten, het liefst met je handen leunend op je knieën.
- Ga vijf keer vijf tellen drukken (evt. met een bolle buik).
- Blijf rustig zitten, zeker **vijf minuten**.
- Als je gepoept hebt, wacht dan nog even want er kan nog meer komen.
- Als je niet hebt gepoept dan ga je nog drie keer vijf tellen drukken.
- Daarna je billen goed afvegen totdat ze helemaal schoon zijn.
- Dan je broek omhoog en je handen wassen.

### Extra oefening om te poepen

- Ga na het eten naar de wc.
- Daar ga je afwisselend tien keer een dunne buik en tien keer een dikke buik maken.
- Dan vijf keer vijf tellen drukken.

Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer 088 708 53 15 of stuur een e-mail naar de [plasenpoeppoli@zgt.nl](mailto:plasenpoeppoli@zgt.nl)



### Almelo

Zilvermeeuw 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