

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