

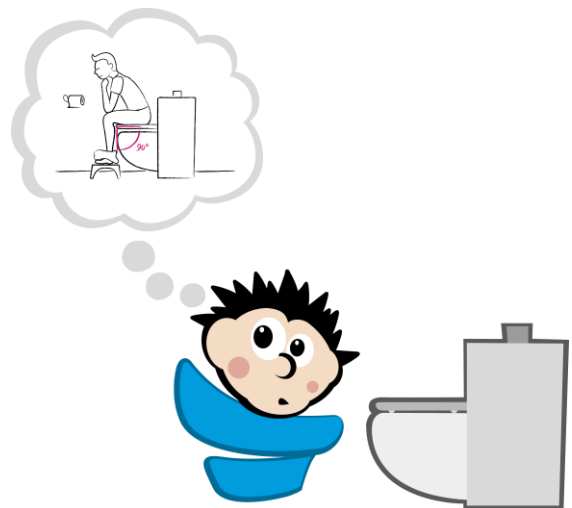
Hoe moet je poepen

- 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. (Met je hand via je rug afvegen).
- Dan kan je broek omhoog en was je, je handen.

Extra oefening om te poepen

Maak tien keer een dikke buik en tien keer een dunne buik.

Advies: ga drie keer daags na de hoofdmaaltijd naar de wc.



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