

Toiletadviezen voor mannen

Plassen

Zittend plassen?

Als u zit kunt u meestal beter de bekkenbodemspieren ontspannen.

Als u toch staand wil plassen steun dan met 1 hand tegen de muur.

Hoe gaat u zitten?

Om de bekkenbodemspieren te kunnen ontspannen is het belangrijk dat u ontspannen zit. Dat wil zeggen, in het midden van de toiletbril, met de voeten plat op de grond, de benen ontspannen en de buik los. Als u rechtop zit (schouders boven het bekken) is de blaas goed boven de plasbuis. Laat uw bekkenbodemspieren zoveel mogelijk los.

Plassen...

Neem de tijd om te plassen.

Start het plassen zonder te persen of mee te drukken.

Laat de blaas het werk doen!.

Onderbreek het plassen niet en wacht tot de blaas helemaal leeg is.

Na het plassen

Om te zorgen dat de blaas zich helemaal leegt kunt u nog:

- 1 Bekkenkantelen
- 2 Urinebuis uitstrijken
- 3 Even persen
- 4 Bekkenbodemspieren intrekken
- 5 Dep niet teveel na met wc papier ivm de tere huid

Ontlasting

Voor een goede spijsvertering is het belangrijk om voldoende vocht te drinken, veel te bewegen en op zijn tijd te ontspannen. U kunt ook uw voeding aanpassen, door bijvoorbeeld meer vezels te eten.

Hoe gaat u zitten?

Ontspannen zitten is belangrijk. Ga met een bolle rug (bekken achterovergekanteld) op de toilet zitten. Zo glijdt de ontlasting makkelijker naar buiten. U ontspant de bekkenbodem, de buik en de billen zoveel mogelijk. Adem rustig naar de buik.

Een goede perstechniek

De ontlasting zoveel mogelijk vanzelf laten komen door bij aandrang niet uit te stellen en de tijd te nemen voor toiletbezoek. U kunt zachtjes en kort meedrukken zonder de bekkenbodemspieren te gaan spannen.

Na de ontlasting

Met gesloten kringsspieren de anus schoonmaken. Niet te hard wrijven om beschadiging van de huid te voorkomen. Aambeien die naar buiten stulpen kunt u met de pink terugduwen.